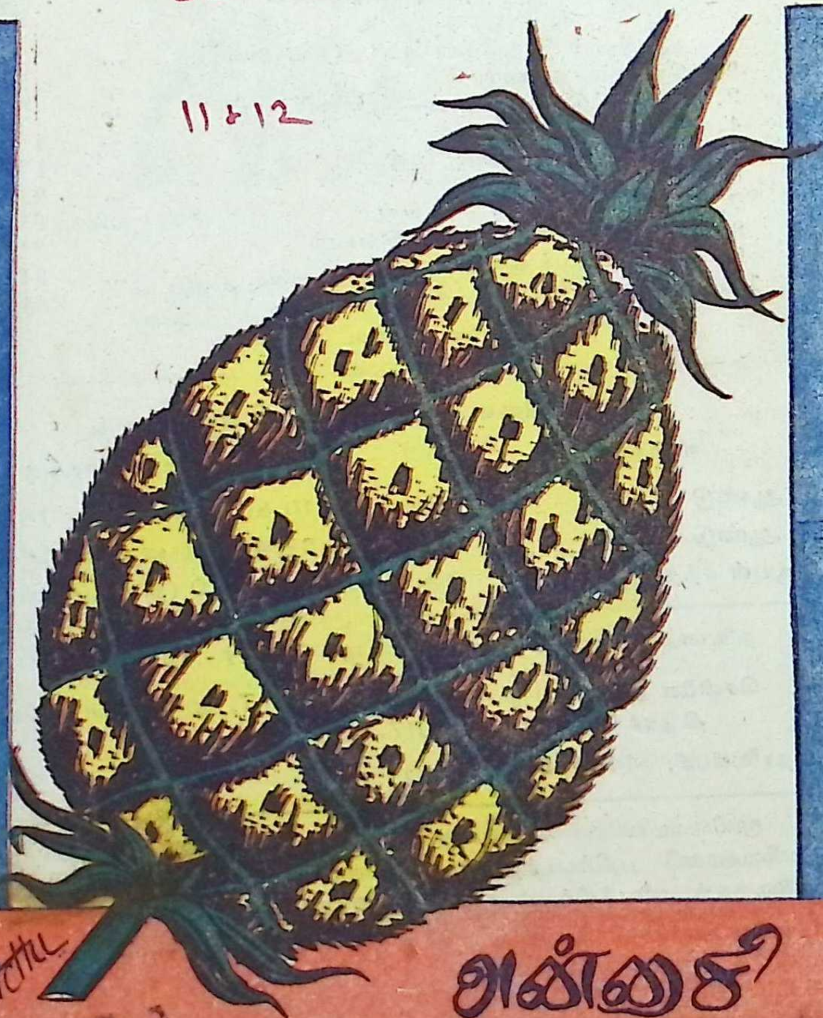
மூலிகை மணி

(188-வது மூலிகை) புரட்டாசி—ஐப்பசி [விலை 1 ரூபாய்]

வேலூர் மருத்துவர்:- ஆ. இரா. கண்ணப்பர்

SEP OCT

11&12



அன்னசி

மூலிகை வளமே! உ நாட்டு வளம்!

'மூலிகை மணி'

தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.

ஆண்டு சந்தா ரூ. 6-00 தனி இதழ் 1-00

இராட்சச ஹூ புரட்டாசி-ஐப்பசி இருமாத இதழ்கள்

சிறப்பு கட்டுரைகள்

மற்றும் தொடர்கட்டுரைகள்

மூலிகை மணி சந்தா விபரம்

உள்நாடு	மலேஷியா, சிங்கைக்கு
1 ஆண்டு 6-00	கப்பல் வழி 10-80 விமான மூலம் 18-00
3 ஆண்டு 18-00	கப்பல் வழி 32 40 விமான மூலம் 54-00
ஆயுள் சந்தா ரூ. 150	ஆயுள் சந்தா ரூ 150 (கப்பல் மூலம்)

தலைமை அலுவலகம்: மூலிகைமணி வேலூர் - 632001.

சென்னை அலுவலக முகவரி: மூலிகைமணி, 7, அருளாம்பாள் தெரு, தி நகர் சென்னை - 600017.

தொலைபேசி: 445689 (சென்னை)

உ

முருகன் துணை

வேலாயுதனே வினையறுத்திடு!



ராகம்: ஸகாண] [தாளம்: ஆதி

பல்லவி

வருவாய் மயில்மீதேறி திருவாவினன்குடி
முருகா தயவுசெய் தருள்வாய் (வரு)

அனுபல்லவி

தருவாய் வேலேந்தி வள்ளி தேவானையுடன்கூடி
திருக்கோலக்காட்சி, நாடி செந்தாள்
பணிந்தேன் பாடி (வரு)

சரணம்

பாலும், பஞ்சாமிர்தமும் பன்னீர், சந்தனம்மேலாம்
பால்வண்ணத் திருநீறுல் பண்ணபிஷேகம் ஏழு
காலமும் பூசையலங்காரமும் சீராய்ப்பெற்ற
வேலாயுதனே! பொல்லா வினையறுத்திடுசற்றே (வரு)

அண்டம்அனைத்தும் போற்றும் ஆறுமுகனே நீல
கண்டன்மகனே கடைக்கண்பார் அடியேன்ஏழை;
பண்டாரமாகிவந்து பழனிமலை மேல்நின்ற
தண்டாயுதபாணி உன்சரணம் மறவேன்என்றும் (வரு)

—பழனி. ச. சுப்பிரமணியன்.

வாசக அன்பர்களுக்கு வேண்டுகோள் !

சித்த மருத்துவத்தின் அண்மைக்கால வளர்ச்சிக்கு பெரிதும் ஆக்கம் தருவதில் மூலிகைமணி பெரும்பங்கு வகித்து வருகிறது. அரசுக்கும் மக்களுக்கும் இடையே நல்ல பல கருத்துக்களை எடுத்துக் கூறி சித்த மருத்துவ முன்னேற்ற திட்டங்களை எடுத்துக் கூறியுள்ளது. சித்த மருத்துவ பிரசார பீரங்கி என்றே மூலிகைமணியைக் கூறுவார்கள். மூலிகைகளுக்கென்றே ஒரு இதழை தொடர்ந்து பதினேரு ஆண்டுகளாகநடத்திவருவது என்பது ஒரு சாதாரணகாரியமல்ல. விலைவாசிகள் தொல்லை, எதிர்ப்புகள், ஆகியவற்றுக்கிடையே மூலிகைமணி கடும் பயணம் செய்து பதினேரு ஆண்டுகளை முடித்து, பன்னிரண்டாவது ஆண்டில் வரும் கார்த்திகை முதல் அடியெடுத்து வைத்திட இருக்கிறது. காலினடியில் மிதிபடும் நூற்றுக்கணக்கான மூலிகைகளை இனம் கண்டு அவற்றின் பயன் தெரிந்து பக்குவமான முறைகளை பாங்கான நடையில் மக்களிடையே எடுத்துக்கூறி மூலிகைப் புரட்சியை நடத்தியதில் மூலிகைமணிக்கே முதலிடம் உண்டு. பற்பசை விளம்பரம் முதல், களிம்பு விளம்பரம்வரை மூலிகைப் படங்களைப் பெற்று விளம்பரம் பெறுவது ஒன்றே மூலிகைமணியின் சாதனைக்கு அத்தாட்சியாகும்.

இவ்வளவு சாதனைகளையும் மூலிகைமணி செய்தது என்பதைவிட, மூலிகைமணியின் வாசக அன்பர்கள் செய்தார்கள் என்பதே பொருத்தமாகும். விளம்பரமோ, பொழுதுபோக்கு அம்சமோ ஏதுமின்றி மூலிகை அறிவு ஒன்றையே மூலீகைமணியில் வெளியிட்டு வருவதை வாசக அன்பர்கள் தொடர்ந்து வாங்கிப் படித்து, பயன்பெற்று வருவது அவர்களின் அறிவுத் திறனைக் காட்டுகிறது. பதினேரு ஆண்டுகளாக மூலிகைமணியை ஆதரித்து வந்ததுபோல் அவர்கள் பக்கபலமாக, உற்ற துணையாக விளங்கி தொடர்ந்து ஆதரித்து வருவார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை. எனவே வரும் ஐப்பசியுடன் சந்தா முடியும் அன்பர்கள் உடனடியாக ரூபாய் ஆறுமட்டும் பணவிடை மூலம் (மணியார்டர்) அனுப்பி தங்கள் சந்தாவை புதுப்பித்துக்கொள்ள வேண்டுகிறேம். அடுத்த இதழிலிருந்து புதிய கட்டுரைகள் தொடங்க இருக்கின்றன. பத்திரிகை காகித கட்டுப்பாட்டினுலும், அச்சுக்கூலி உயர்வு நிர்வாகப் பிரச்சினைகள் ஆகியவற்றின் தாக்குதல்களை பொருட்படுத்தாது, இதழின் விலையைக் கூட்டாது தொடர்ந்து நடத்திவரும் இதழ் ''மூலிகைமணி'' ஒன்றே. உங்களுக்கு மட்டுமேயல்லாமல் பின்வரும் தலைமுறையினருக்கும் பயன்தரக்கூடிய மூலிகைமணியை வாங்குவீர் ! பரப்புவீர் !! பயன்பெறுவீர் !!!

புதிய சந்தாக்களும் புதுப்பிக்க வேண்டிய சந்தாக்களும் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி.

மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர் R.M.P.

மூலிகைமணி அலுவலகம்

7, அருளாம்பாள் தெரு, தி.நகர்,

சென்னை - 600017.

உ

முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானைமுகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலுமெயிற்றினை
நந்திமகந்தனைஞானகொழுந்ரனைபுந்தியி லவைத்தடி போற்றுகின்றேனே



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே. —(தாயுமானவர்)

மலர் 11] இராட்சசஹ புரட்-ஐப்பசிமீ செப்-அக். 75 [இதழ் 11-12

தலையங்கம் :

தவத்திரு குன்றக்குடி அடிகளாருக்கு வேண்டுகோள்:

தலைநகரில் சித்தர் கோட்டம்

கடந்த ஐந்தாண்டுகளில், தமிழகத்தில், அமைதியாக, நடந்துவரும் பல வளர்ச்சிகளில் 'சித்த மருத்துவ வளர்ச்சி' முதலிடம் பெறுகிறது எனலாம். இரண்டாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் உலக அளவிற்கு அறிமுகப் படுத்தப்பட்ட இம் மருத்துவ குறை, அமைச்சர் அன்பழகரின் அரவணைப் பால், வேகமாக வளர்ந்து வருகிறது என்பது வெள்ளிடை மலே. மக்கள் மன்றங்களிலும், சித்த மருத்துவம் பரவி வருகிறது. இங்ஙனம் அரசும், மக்களும் இணைந்து, சித்த மருத்துவத்தை வளர்த்து வருவது, பாராட்டுக் குரியதே.

சித்தர்களுக்கும் ஆலயங்களுக்கும் இடையே நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. இதனை ஒவ்வொரு ஆலயத்தின் பக்கத்திலும் அமைந்திருக்கும் சித்தர்களின் சமாதி புலப்படுத்தும். பழனி மலைக்கருகே போகர் சமாதி யும், தஞ்சை பெருவுடையார் கோயிலருகே கருவூர் சித்தர் சமாதியும் இருப்பது இதனை உறுதிப்படுத்தும். எனவே ஆலயங்களின் அமைப்புக் கும், வளர்ச்சிக்கும் வித்திட்டவர்கள் சித்தர்களே. தமிழகத்தில் பதினென் சித்தர்கள் இருந்ததாக – இருப்பதாக அறிஞர்கள் கருதுவர். சித்தர்களின் நூல்களில் இக்கால அறிவியல் துறைகளான வேதியியல் மருந்தியல், மருத்துவ தாவர இயல், ஆகியவற்றை மட்டுமேயல்லாமல், அண்மைக் காலத்தில் அமெரிக்காபோன்ற நாடுகளில் வேகமாக ஆராயப்பட்டுவரும், விஞ்ஞான யோகம் (Creative intelligence) போன்ற செய்திகளைப் பற்றி ஏராளமாகக் காணலாம். இது தவிர மருத்துவம் வானியல் (சோதிடம்) காயகல்பம், இரசவாதம்போன்றவற்றைபற்றிய செய்திகளை

யும் சித்தர்கள் தம் பாடலில் ஏராளமாக கூறியுள்ளனர். இவைகளையெல்லாம் முறையான நெறிகளில் ஆய்வு செய்து உலகுக்கு அளித்திட முறையான நிறுவன அமைப்பு ஏதும் அமையவில்லை.

அமைச்சர் அன்பழகரின் சிந்தனை அனைத்தும் சித்த மருத்துவ நூல்களை வெளியிடுவதிலும், சித்த மருத்துவ மனைகளை திறப்பதிலும்தான் இருக்கிறது. இந்நிலையில், அவரிடத்தில் இம்மாதிரி ஒரு நிறுவன அமைப்பைப்பற்றி எடுத்துக் கூறுவது நன்றன்று. அரசு அளவிலே தன் முழு ஆதரவைவும் சித்த மருத்துவத்துக்கு அவர் அளித்து வருகிறார். இதுவே மிகப்பெரும் சாதனையாகும்.

சித்தர்கள் தொடர்பு கொண்டுள்ள அத்துணைத் துறைகளையும் ஆய்வு செய்வது இன்றியமையாததாகும். இதனை நம்மவர்கள் இன்னும் உணரவில்லை. ஆனால் வெளிநாட்டினர் உணர்ந்து செயல்பட்டு வருகின்றனர். அமெரிக்காவில் இருந்து ''இக்னோர்'' என்ற பெண்மணி பிலடெல்பியா, சிகாகோ போன்ற பல்கலைக் கழகங்களில் தமிழ் பயின்று, சித்தர் நெறிகள் பற்றி, தற்போது சென்னையில் உள்ள தமிழ் ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தில் ஆராய்ச்சி செய்து வருகின்றார்.

தமிழகத்தில் இதுவரை இம்மாதிரி ஆராய்ச்சி நடக்கவில்லை. சென்னை பச்சையப்பர் கல்லூரியில் பணிபுரியும் பேராசிரியர் டாக்டர் மாணிக்க வாசகம் அவர்கள் ''திருமந்திர'' நூல் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்து அண்மையில் வெளியிட்டுள்ளார். இது தவிர, இதுவரை வேறெந்த ஆராய்ச்சியும் நடக்கவில்லை. வெளி நாட்டினர் வந்து ஆய்வு செய்கின்றவரை அதன் மகிமை நமக்குப் புரிவதில்லை. இந்த இழிநிலை மாற வேண்டிய—மாற்றப்படவேண்டிய நிலை. மூலிகைமணி யிடத்தில் இருபது லட்சம் இருந்தால் இந்த தலையங்கம் எழுத வேண்டிய தேவையே இல்லை. ஆர்வம் உள்ள இடத்தில் பணம் இருப்பதில்லை. பணம் இருக்கும் இடத்திலே அறிவாராய்ச்சி இருப்பதில்லை. சித்தர்கள் பணி ஆலயங்களுக்கு பெரிதும் உதவின—உதவி வருகின்றன. எனவே சித்தர்களைப் பற்றிய ஆராய்ச்சிப் பணிகளையும் ஆலயங்களே மேற்கொள்வதுதான் பெரிதும் பொருத்தமாகும்.

'ஆலயங்கள்' என்றாலேயே தவத்திரு. குன்றக்குடி அடிகளாரின் சமயப்பணிதான் நினைவுக்கு வரும். அரசுக்கும்—ஆலயங்களுக்கும் சமயத்திற்கும்—சமூகத்திற்கும் இணைப்புப் பாலமாக இருக்கும். தவத்திரு அடிகளார் அவர்கள் சித்தர்களைப் பற்றிய பல்வேறு ஆராய்ச்சிகளை நிகழ்த்தும் அமைப்பாக சித்தர் கோட்டம் என்ற பெயரில் ஒரு நிலையத்தை ஏற்படுத்த முயல வேண்டும் என்று மூலிகைமணி விரும்புகிறது. இதற்கான நிதி வசதியை தமிழகத்தில் உள்ள ஆலயங்களில் இருந்து, கணிசமானதொகை பெற்று, (குறைந்த பட்சம் ரூபாய் இருபது லட்சமாவது) இந்த சித்தர் கோட்டத்தை சென்னையில் அமைப்பார்களேயானால் அது அவரின் வாழ்நாளில் சாதித்த மிகப் பெரிய பணியாக இருக்கும்; அத்துடன் சித்தர்கள் நெறியை பரப்பிய பெரும் பேருகவும் இருக்கும். பெருமையும் கிடைக்கும். தெய்வீகப் பேரவையின் தலைவராக விளங்கும் அடிகளார் அவர்களுக்கு இப்பணியை செயலாக்கிட இடையூறுகள் இருப்பதற்கு நியாயம் இல்லை. இதுபற்றி அவர்கள் மேலும் சிந்தித்து, ''சித்தர் கோட்டம்'' அமைத்திட ஆவன செய்திட வேண்டுகிறோம்,

நோயும் தன்மையும்

க. வேங்கடேசன், B.Sc., M A.,

ஏட்டின் வாயிலாக நாமறியும் செய்திகளைவிட அனுபவத்தின் வாயிலாகப் பெறும் செய்திகள் உண்மை நிலையை உணர்த்தும். அமெரிக்காவைப் பற்றி நூல்கள் வாயிலாக நாம் படித்து அறிவதைவிட அந்நாட்டை நேரிலேயே கண்டு மகிழ்வது அந்நாட்டின் உண்மை நிலையை முழுமையாக உணர்த்தும். முன்னதற்கு வலிமை குறைவு; பின்னதற்கு வலிமை நிறைவு.

சித்தர்கள் அல்லது தமிழ் மருத்துவர்கள் நோய்களை எப்படியெல்லாம் கணித்தார்கள் என்பது புதிராகவே உள்ள புதிர். அவர்கள் கூறும் பல்வேறு நோய்களின் தன்மைகளை நூல்கள் வழி அறியும்போது, அமெரிக்காவைப் பற்றி புத்தகத்தில் படிப்பதுபோல இருக்கிறது. ஆனால் அனுபவத்தில் நோய்வாய்ப்பட்டவனை, அணுகி ஆராய்ந்து பார்க்கின்ற பொழுது அவன் உணரும் நோயின் தன்மைகளெல்லாம், சித்தர் நூல்களில் குறிப்பிட்டுள்ள ''குறிகுணங்களின்படியே'' பொருந்துவதை நோக்கும்பொழுது அமெரிக்காவை நேரில் கண்டவன், பெற்ற உணர்வை பெறமுடிகிறது.

அண்மையில் பாரிச வாதம் மற்றும் காக்கை வலிப்பு ஆகிய இரு நோய்களை உடைய இரு நோயாளிகளை அணுகி ஆயும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. அந்த நோயாளிகள் கூறிய குறி குணங்கள் அனைத்தும், அகத்தியர் குணவாகடத்தில் கூறப்பட்டிருப்பதை — அறிந்து— உணர்ந்து மகிழ்ந்தேன்.

இவ்வகையில் தற்கால மருத்துவத்தில் வெளியிடப்பட்டிருக்கும் **Hand book of Medical treatment** போன்ற புத்தகத்திற்கிணையாக அகத்தியர் குணவாகடம் போன்ற தமிழ் மருத்துவ நூல்களை ஒப்புமை கூறலாம். இனி (1) பாரிசவாதம் (2) காக்கை வலிப்பு ஆகிய இரு நோய்களின் தன்மைகள், பற்றி ஆய்வோம்.

1. பாரிசவாதம்

நோய் தாக்கும் பகுதி:

வாதத்தின் ஒரு பிரிவாக விளங்கும் இந்த நோய் உடம்பின் சரிபாதி பகுதியை செயலற்றதாக்கிவிடும். பெரும்பாலும் ஒரு பக்க கையுங், காலும் இயங்காதொழியும். இந்நோய் இடது பக்க கை, கால்களையே தாக்கும். இதன் விளைவால் கை கால்கள் செயலற்று போகும். சிலருக்கு கைமட்டும் உணர்வற்று செயலற்றுப் போகும்.

நோயின் தன்மை:

1. முதலில் கையும் காலும் தொய்ந்து போகும்.
2. வாயின் ஓரம் வியர்க்கும்.
3. ஒரு பக்கமாக வாய் இழுத்துக்கொண்டு போகும்.
4. பேச்சு அர்த்தமற்ற குறைவாக இருக்கும்.
5. கண்ணிமைகள் அசைவற்று நிற்கும். பிறகு கண்கள் மூடிக் கொள்ளும்.
6. கருவிழியில் துவாரம் காணும்.
7. ஓரப் பார்வை (கருடப் பார்வை) தோன்றும்.
8. தன்னுணர்வு கெடும்.
9. புத்தி பேதலிக்கும்.
10. கண்களில் நீர் வடியும்.
11. கை கால்களில் பச்சைத் தன்மை குறைந்து இறுதியில் முடங்கிப் போகும்.

அறிகுறிகள் நோய் வந்தவுடன் ஆரம்ப நிலையில் காணும். முறை யான சிகிச்சையை அளித்தால் தீரும்.

இந்நிலையில் நோயாளியை அப்படியே விட்டுவிட்டால் நோய்முற்றிப் போகும்.

முற்றிய அறிகுறிகள்:

1. கால்கள் சூம்பிப் போகும்.

2. நோய் தாக்குண்ட பகுதி சில்லென்றிருக்கும்.

3. கை கால் இழுத்துக்கொண்டு, நீட்டி மடக்க முடியாதவாறு, கடினமாய் இருக்கும்.

நோயின் காரணம்:

வாதம் மிகுந்து வலது பக்க மூளையை தாக்கும்போது இடதுபுற கைக் கால் செயலற்று விழுந்து விடும். இடதுபுற மூளை தாக்குறும்போது வலது பக்க கைகால் விழுந்துவிடும். இவையேயன்றி முள்ளந்தண்டு கொடியை வாதம் மிகுந்து தாக்கும்போது இந்நோய் உண்டாகும். இவ்வகை நோய்க்கு சலனமே இருக்காது. நரம்புகள் அனைத்தும் கெடும்.

இந்நோய்த் தீர:

மேற்கண்டவாறு நோயின் தன்மைகளைக் கூறும் அகத்தியர், நோய் தீர முதலில் பேதி மருந்து கொடுத்து வயிற்றை சுத்தம் செய்ய வேண்டும் என்கிறார். பிறகு ரசம் சேர்ந்த மருந்துகளை கொடுக்குமாறு கூறுகிறார். இப்படி செய்து வரும்போது நோயாளியின் கை கால்களை நேராகப் பிடித்து அசைத்துப் பார்த்தால் கீழ்க்கண்ட குணம் தெரியும். கை கால்களை அசைத்துப் பார்க்கின்றபொழுது சதைகள் கடினமாக இருந்தால் மூளையில் ரத்தம் கட்டியுள்ளது என்று அறியவும். மூளைப்பகுதியிலும் கால் பகுதியிலும் கடுகை அரைத்து பற்று போட்டுவர ரத்தக் கட்டி கரையும்.

காலின் சதைகள் தளர்ச்சி கண்டால் மூளை கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்று அறியவும். இதற்கு ரத்தத்தை சுத்தி செய்ய வேண்டும். இதற்கு அயம் கலந்த செந்தூரங்களைக் கொடுத்து வரவும். கை கால்களின்மேல் விஷமுஷ்டி தைலத்தை தீர்த்துவர நோய் தீரும் என்று மருத்துவம் கூறும் அகத்தியர், இத்நோயை புறக்கணித்தால் மரணம் நேரும் என்று கூறுகிறார்.

கவனிப்பு

மூலிகைமணி அலுவலகம், அச்சகம் வேலூரில் இருந்து சென்னைக்கு மாற்றப்பட்டதால் இதழ்களின் தயாரிப்பு ஒரு மாதம் தாமதமாகவே ஆகிவந்தது. அதனை சரிகட்ட புரட்டாசி ஐப்பசி ஆகிய இரு இதழ்களும் இணைக்கப்பட்டு இந்த இதழ் ஒரே இதழாக வெளிவருகிறது. அடுத்த இதழ் பன்னிரண்டாவது மலர் கார்த்திகை இதழாக வெளிவரும். இடமாற்றத்தினால் ஏற்பட்ட நிர்வாகச் சிக்கலினால் சிலருக்கு இதழ்கள் தவறியிருக்கலாம். தவறிய இதழ் பற்றி, முகவரியுடன், சந்தா எண் குறிப்பிட்டு கடிதம் எழுதினால் அனுப்பிவைக்கிறோம்.

நம் நாட்டு மூலிகைகள்

அன்னாசிப் பழம்

இந்தப் பழம் நம் நாட்டின் புராதன பழம் இல்லை. பதினைந்தாம் நூற்றாண்டில்தான் அமெரிக்க நாட்டிலிருந்து நம் நாட்டிற்கு அறிமுகமாகியுள்ளதாக கூறுகின்றனர். அன்னாசி என்பதே நமது மொழி இல்லை. லத்தின் மொழியாக உள்ளது.

தாழை இனத்தைச் சார்ந்து இந்த அன்னாசி பழம். ஒரு சொம்பு கலசம்போல் பார்வைக்கு மிக அழகாக இருக்கும். அன்னாசி என்ற வார்த்தைக்குச் சரியான தமிழ் வார்த்தை செந்தாழைப் பழம் என்பதாக கூறுவர். சில இடங்களில் பூந்தாழை என்றும் கூறுவர். என்றுலும் நாகரீகம் முதிர்ந்த நகரப்பகுதிகளில் இதனை அன்னாசிப் பழம் என்றே இன்றளவும் அழைக்கின்றனர்.

வாழ்க்கை வசதியற்ற ஏழை மக்கள் இந்த அன்னாசிப் பழத்தை வாங்கிச் சாப்பிட முடியாது. அவ்வளவு விலை; எனவே இதைப் பற்றி பொதுவாக ஏழை மக்கள்தெரிந்து வைத்து இருக்க முடியாது.

அன்னாசிப் பழத்தின் இலை, காய், பழம் ஆகியன மருத்துவப் பயனாகிறது.

இலை: இதன் இலை சாறு நுட்பு முக்கொல்லியாகிறது அத்துடன் மலத்தை உடைத்து நீர் மலமாகப் போகச் செங்கிறது.

பழுக்காத காய்

இதன் காய் குணம் யாதெனில் வியர்வை பெருக்குகிறது. செரிப்புண் டாக்கச் செய்கிறது. சிறுநீர் பெருகச் செய்கிறது. மலத்தை இளக்கி போகச் செய்கிறது.

பழம்

பழத்தின் மருத்துவ குணத்தைக் கேட்கின், நுட்புழுக் கொல்லவும், சிறுநீரைப் பெருக்கவும், குருதிப் பெருக்கடக்கவும், பெண்களுக்கு மாத ருது உண்டாக்கவும் செய்கிறது.

விசேஷ மருத்துவ குணம் யாதெனில்,

''மேகவெட்டை வாந்தி பித்த மீருவாம் மேனியிடும்
தாகமுமட்டாகும் தலைவலிபோம்—பாகமுறு
பூந்தாழையின் பழத்தைப் பூரிப்புடன் புசிக்க
லாம் தாழ்வுமில்லை என்றறி

மேகவெட்டை அனல், பித்த நோய்கள் வாந்தி ஆகியன போகும்.

அன்னுசிப் பழத்தை அளவுடன் புசிக்க அழகுண்டாகும். அதாவது முகப் பொலிவு தரும் என்பதாம்.

இலை: இலைச் சாற்றை ஒரு உச்சி கரண்டி எடுத்து சிறிது சர்க்கரை கூட்டி கொடுக்க விக்கல் போக்கும். இதையே இரண்டு முதல் நான்கு உச்சிகரண்டி கொடுக்க நன்கு பேதியாகும்.

இயற்கை குடும்ப கட்டுப்பாடு மருந்து

காய்: இது ஓர் இயற்கை குடும்ப கட்டுப்பாடு மருந்தாகும். காய் தோல் சீவி சாப்பிட்டுவர கருவுற்ற மாதர்களுக்கு கருவழியும். கருதரிக் காது தடுக்கும் சக்தி இதற்குண்டு. ஆனுல் இதை அளவுக்கதிகமாக உண்டால் கருப்பாகம் ரணமாகி புண்கள் உண்டாகும். சில சமயம் கருப் பையையே எடுத்துவிடும் அளவுக்கு வந்துவிடும். எனவே இதை குடும்ப கட்டுப்பாடுக்கு உபயோகிக்கும் நபர்கள் மிக எச்சரிக்கையாக இருத்தல் அவசியம். காய்போல் அன்னுசி பழத்தையும் கருத்தடைக்கு மாத ருது வாகும் சமயத்தில் பயன்படுத்த கருத்தரிக்காமல் போகும்.

பழம்: பழத்தை சாறு செய்து கொடுக்க வாந்தி, வயிற்று கடுப்பு, காமாலை போன்ற பித்த சம்மந்தப்பட்ட நோய்கள் வேறு மருந்தில்லாமலே போகும்.

பழமணப்பாகு: பழத்தை மணப்பாகு செய்து உண்டுவர பித்தத்தாலுண்டாகும் சிரோரோகம், வெட்டை வாந்தி ஈரல் சம்மந்தமான நோய்களை நிச்சயம் கண்டிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

அன்னுசிப் பழம் உலகில் வாணிப முறையாக பெருமளவு பயிரிடப்பட்டு ''வெப்ப நாடுகளின் ராணி'' என்று அழைக்கப்படுகிறது. அன்னுசியின் ஆதிதோற்றம் பிரேசில் என்ற தென் அமெரிக்க நாடு. இந்தியாவில் கி. பி. 1548 முன்பு இல்லை. அதன் பின்னரே பயிர் செய்யப்பட்டதாக தெரிகிறது. தென் இந்தியாவில் 4ல் 1 பங்குதான் பயிரிடப்படுகிறது.

அன்னுசியில் இருந்து சாராய வகையும் ஓர்வித இனிப்பு பானமும் மேல்நாட்டினர் தயாரிக்கின்றனர். நமது நாட்டில் இதனைப் பொதுவாக உணவுக்கு பின்பு சாப்பிடுவார்கள். இப்பழத்தில் பலவித வைட்டமின் சத்துக்கள் உள்ளது என்று மேல் நாட்டு ஆய்வாளர்கள் கண்டு பிடித்துள்ளனர். பைன் ஆப்பிள் ஜாம் என்ற இனிப்பு தயாரிக்கப்படுகிறது.

அன்னுசிப் பழத்தில் குறிப்பாக செரிப்பூட்டும் சத்துக்கள் நிறைய இருப்பதால் செரிப்பு சக்தி குறைந்த மனிதர்களுக்கு மிக்க உபயோகமாக இருக்கிறது.

அன்னுசிப்பழம் மற்றய பழங்களைப்போல் அல்லாமல் மிகுதியான அளவு தாங்கிய சர்க்கரைப் பொருள்கள் இப்பழத்தில் உள்ளன. இப்பழத்தில் உள்ள தாது உப்புக்களில் மிகுதியாக செரிப்பு சக்தி அடங்கியுள்ளது. இது வயிற்று நீரில் உள்ள நீரக பாசிக அமிலத்தை உண்டுபண்ணத் தக்க பொருள் ஆகும். பாசிகம் சிறுநீரகத்தை ஊக்கவும் உடலில் உள்ள கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றவும் உதவுகிறது.

அன்னுசிப் பழத்தில் அடங்கியுள்ள பொருள்கள்

ஈரம்	விழுக்காடு		86.5
புரதம்	,,		0.6
கொழுப்பு	,,		0.1
தாதுப்பொருள்	,,		0.5
நார்	,,		0.3
சர்க்கரைப் பொருள்	,,		12.0
சுண்ணும்பு	,,		0.02
எரியம்	,,		0.01
கரோட்டின்	,,	கிராம்	60.0
ரிபோஃலேவின்	,,	,,	120.0
சி-வைட்டமின்	,,	,,	63.0

அன்னாசிக்காயை 52.55 வெப்பமும் 85.90 சதவிகிதம் வானீரப் பசையும் கொண்ட குளிர் சேமிப்பு அறைகளில் 3 முதல் 4 வாரங்கள்பாதுகாக்கலாம். அன்னாசிப் பழத்தை 45.48F வெப்பமும் 85.90சதவிகிதம் வானீரப் பசையும் கொண்ட சேமிப்பு அறைகளில் 4 முதல் 6 வாரம் பாதுகாக்கலாம்.

பழுக்காத இதன் காயில் ஒருவித நசசுப் பொருள் அடங்கியுள்ளது இதை புழு எதிர்ப்பியாகவும் (anti germiside) மலமிளக்கவும் பயன் படுத்தலாம். குறிப்பாக சூதககட்டுக்கு 2,3 மாதம் மாதவிடாய் ஆகாதவர் இதனைச் சாப்பிட மாத ருது சரிவர போகும்.

அன்னாசிச்சாறு தயாரிக்கும் விதம்

அன்னாசிப் பழத்தை உரித்து அதன் கண்பாகங்களை நீக்கி ஆப்பிள் போல் சாறு பிழிவார்கள். அரை கிலோ சாறுக்கு 30.கிராம் சீனாகற்கண்டு விதம் சேர்த்து மெல்லிய துணி வழியாக வடிகட்டுவது வழக்கம். பின்பு 175F முதல் 180F வெப்ப நிலையில் புட்டிகளுக்கு தக்கவாறு 25 நிமிடங்களோ 30 நிமிடங்களோ வைத்து எடுத்து சாப்பிடலாம்.

அன்னாசி நசுக்குச் சாறு தயாரிக்கும் விதம்

சீனி 3 கிலோ 93 கிராம் எலுமிச்சம் பழம் உப்பு ஆகியவற்றை ஒன்னே முக்கால் கிலோ நீரில் கலந்து, சீனிக்கலவை தயாரித்து போதிய அளவு துணி வழியாக வடிகட்டி எடுத்து இரண்டரைகிலோ சாறு சேர்த்து வைப்பர். இப்படி தயாரிக்கப்பட்ட ஒவ்வோர் அரை கிலோ சாற்றுக்கும் 5 கிரெயின் ''பொட்டாசியம் மெட்டா டைசல்பேட்'' சேர்த்து நசுக்கு சாறு தயாரிப்பார்கள்.

இதய நோய்களுக்கு

அன்னாசிப் பழத்திற்கு இரத்தத்தை சுத்தி செய்து இதயத்தைப் பலப் படுத்தும் ஆற்றல் அதிகமுண்டு.

முறை விபரம்: அன்னாசிப் பழத்தை மேல் தோல் போக்கி வட்ட வட்டமாக மெல்லியதாக அறிந்து அதன் மேல் சர்க்கரை தூவி ஓர் சுத்தமான பாத்திரத்தில் 4 மணிநேரம் வைக்க அடியில் ரசம் இறங்கி நிற்கும். அதை மெதுவாக வடித்துக்கொண்டு ஒரு வேளைக்கு 2 அவுன்ஸ் விதம் குடித்துவர இதய பலஹீனம் எல்லாம்தீரும். இதயம்பலப்படும். இப்படியே செய்து வந்தால் ஜீரண உறுப்புகள் பலப்படும். மலக்குடலை சுத்திசெய்து சுறுசுறுப்பைத் தரும். சூலை குன்மம் நீடித்த காங்கை வாத நோய் வயிற்று வலி இத்யாதி நோய்கள் விலகுவதுடன் மேனிக்கு அழகுதரும் என்பதில் ஐயமில்லை.

அன்னுசி சர்பத் முறை

ஒரு பெரிய பழுத்த அன்னுசி பழத்தை எடுத்து மேல் தோல் கண்கள் போலிருப்பதையும் மத்ய பாக தண்டினையும் நீக்கி சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஆட்டுக்கல்லிட்டு நீர் விடாமல் அரைத்து சாற்றை பிழிந்து தூய் மையான துணியால் வடிகட்டவும். அன்னுசி பழச்சாறு அரை லிட்டர் அளவிற்கு 1 லிட்டர் சுத்த நீர்கலந்து அரைகிலோ சர்க்கரையும்போட்டு அடுப்பில் ஏற்றிக் காய்ச்சவும். தேன் பதத்தில் இறக்கி சிறிது குங்குமப் பூவும் போட்டு கலந்து சீசாவில் அடைக்கவும். அளவு: வேளைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் எடுத்து பாலுடன் அல்லது சுத்த நீரில் கலந்து பருக உஷ் ணம் தணிவதுடன் காலரா அம்மை ஜுரங்களையும் தடுத்துவிடும். நீடித்த பித்த ரோகங்களுக்கு எல்லாம் சிறப்புடையது அன்னுசி பழ சர்பத்.

வாசக அன்பர்களுக்கு ஓர் முக்கிய அறிவிப்பு

எமது மருந்துவ வெளியீடுகள் மூலிகைமணியின் மருந்துப் பொருட் கள் ஆகியனவற்றைப் பெற விரும்புவோர் தேவைப்படுவனவற்றிற் குண்டான பணத்தை M 0. மூலம் அனுப்பி M.O. கூப்பனில் தெளிவாக தேவைப்படும் பொருள்களைக் குறிப்பிட்டு தன் முழு முகவரியையும் அதிலேயே அவசியம் எழுதியனுப்ப வேண்டுகிறோம். சரியான விபரம் இல்லாவிடில் ஏற்படும் தாமதத்திற்கு அவர்களே பொறுப்பு

முகவரி: தொலைபேசி: 445689

மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர் R.M.P.

மூலிகைமணி அலுவலகம்

7, அருளாம்பாள் தெரு, தி.நகர் சென்னை - 600017.

மூலிகை அகராதி

சாதி பத்திரி

வேறு பெயர்கள்: ஜாதி பத்திரி, வசுவாசி.

ஆங்கிலம்: மயிரிஸ்டிக அபிஷியானிஸ்.

தெலுங்கு: ஜாபட்ரி.

மலையாளம்: ஜாதி பட்ரி

கன்னடம்: ஜாபட்டரி

சமஸ்கிருதம்: ஜாடிபட்ரி அரபு: பிஷ்பாஸ்

ஹிந்தி: ஜாவாடிரி.

விபரம்: இது ஜாதிக்காய்மீது மூடிக்கொண்டு பச்சையாக இருக்கும் போது சிவந்த நிறமும் உலர்ந்த பிறகு சிவப்பு மஞ்சளாக இருக்கிற பொருள். இதையும் கறிமசாலா, தாம்பூலம் ஆகியவற்றில் சேர்ப்பது நம் நாட்டின் வழக்கம்.

சுவை: கார்ப்பு, துவர்ப்பு

வீரியம்—வெப்பம்

பிரிவு—கார்ப்பு

குணுதிசயம்: காமம் பெருக்கி, அகட்டுவாய் அகற்றி, வெப்பம் உண்டாக்கி, உறக்கம் உண்டாக்கி.

சாமந்திப் பூ

வேறு பெயர்: சிவந்திப் பூ, செவந்திப் பூ, செல்வந்திப் பூ,

ஆங்கிலம்: அமோமைல் பிளவர்

தெலுங்கு: சாமந்தி

மலையாளம்: ஜெவந்திப் பூவா

கன்னடம்: சேபஸ்கட்டி ஊவா

சமஸ்கிருதம்: செல்வ முக்தா புஷ்பம்

ஹிந்தி: குல்சினிகா பூஸ்

அரபு: குல்சினிகாபூல்

விபரம்: இது சாதாரணமாக தென்னிந்தியாவில் பயிரிடக்கூடிய பூ வகைகளில் ஒன்று. இதில் வெள்ளை, ஊதா, சிவப்பு, மஞ்சள் அநேகம் உண்டு. பெங்களூரில் இது விற்பனைக்காக நிறைய பயிரிடப்பட்டு விமானம்மூலம் ஏற்றுமதி ஆகின்றன. சீமை சாமந்தி என்று ஒரு பிரிவு உண்டு. சீமை சாமந்திக்கும் உள்ள குணமே நாட்டு சாமந்திக்கும் இருப்பதனால் இதை சாதாரணமாக சீமை சாமந்திக்கு பதிலாக உபயோகிக்கலாம்.

உபயோக உறுப்பு: பூ

சுவை: கைப்பு, வீரியம்—வெப்பம்

பிரிவு: கார்ப்பு

குணதிசயங்கள்: மலமிளக்கி, வெப்பமுண்டாக்கி அகட்டு வாய் அகற்றி, உரமாக்கி.

சானம்

ஆங்கிலம்: மில்லெட். தெலுங்கு: சாமதானியம், மலையாளம்: சாமா, சமஸ்கிருதம்: சைன, ஹிந்தி: சைன.

விபரம்: இது ஒரு தானிய வகை. இந்தியாவில் பலவிடங்களில் பயிரிடப்படுகிறது. இது ஏழை மக்கள் பலரும் உணவாக கொள்ளும் பழக்கம் இன்றளவும் இருந்து வருகிறது.

சுவை: இனிப்பு, வீரியம்—சீதம்

பிரிவு: இனிப்பு

குணதிசயம்: உள்ளழல் ஆற்றி, வாதமடக்கி, தாகம் போக்கி அகட்டு வாய் அகற்றி கோழை யகற்றி.

சாம்பிராணி

வேறு பெயர்கள்: பெண் குமை மஞ்சான், தூபம் மலாக்கா சாம்பிராணி, ஆங்கிலம்: பெண்ஜாயின், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் சாம்பிராணி. சமஸ்கிருதம்: தேவ தூபிகா, அரபு: லூபான், பாரசிக மொழி: அகலுமா, ஹிந்தி: அவுடு.

விபரம்: இது சயாம், ஜாவா, சுமத்தரா, போர்னியோ முதலிய தீவுகவில் விளைகின்ற ஒருவகை செடியினுடைய பட்டையிலிருந்து வடித்து உலர்ந்துபோன ஒருவித நறுமணமுள்ள தைல பிசின். இப்பிசினை வெட்டிப் பார்த்தால் மணிகளைப்போல தெரியும். இதில் பெண்ஜாயிக் ஆசிடு என்ற சத்து இருக்கிறது.

சுவை: கார்ப்பு வீரியம் — வெப்பம்

பிரிவு: கார்ப்பு

குணுதிசயம்: வெப்பமுண்டாக்கி, கோழையகற்றி மணமுண்டாக்கி சிறுநீர் பெருக்கி அமுகல் அகற்றி.

பல் நோய்க்கிடங்கோடேல்!

புலவர் தே. ப. சின்னசாமி R.I.M.P.
முத்துகாபட்டி

'பல் போனால் சொல் போச்சு' என்பது பழமொழி. பல் கெட்டால் உடல்நலமெல்லாம் கெட்டு விடும் என்பதை நாம் அறிய வேண்டும். 'நூற்றுக்குத் தொன்னூற்றுறு பேர் ஏதேனும் ஒருவகைப் பல் நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றார்கள்' என்ற மருத்துவ ஆய்வாளர்களின் அறிக்கையைப் படிக்கும்போது வியக்க வேண்டியுள்ளது! உண்மையும் அதுதானே! பல்வலி, பல்லரணை-பல்லீறு வீக்கம், பல்லில் குருதி கசிதல், சீழ் வருதல், சொத்தை விழுதல், ஈறு தேய்தல், பல் கூசுதல் ஆகிய நோய்கள் பெற்று அல்லலுற்றலையும் பலரைக் காண்கின்றோம். அடிக்கடி பல் நோயால் துன்பப்படுகின்றவர்களைக் கண்டு இரங்க வேண்டியுள்ளது.

பல்கெட்டால் பல் மட்டும் பாதிப்பதோடு நிற்பதில்லை. உடல் நலமே கெட்டுவிடும். குறிப்பாக இதயம், கண், சிறுநீரகம், நரம்பு மண்டலம், மூட்டுகள் கெட்டு விடுகின்றன. முக அழகும் கெடும். பல் கெட்டது கெட்டதுதான். கெட்ட பல்லை மீண்டும் குணப்படுத்த முடியாது. பல்லைப் பிடுங்கத்தான் பல் டாக்டர்கள். பல்லை நிலை நிறுத்த அல்ல. வேண்டுமானால் பொய்ப் பல்லும் தங்கப் பல்லும் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

பல் நோய்கள்: பல் நோய்கள் பல. பல்வலியைத் தந்த சூலை **Toothache** என்பர். இது ஒரு பொது நோய். பல்லரன் கட்டுதல். பல்லரணை **Dum Boil Parulis** என்பது, ஒன்று இதில் பல்லீறு வீங்கி வலி கொடுக்கும். இதனை **Gingivitis Inflammation of the gums** என்பர். பற்சிதைவு, பற் சொத்தை ஈற்றுப் புண் ஆகியவைகளும் பல் நோய்களில் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனவாகும். பல்லில் சீழ் பிடித்தல் மிகவும் கொடுமையான நோயாகும். இதனைப் பயோரியா **(Pyorrhoea A more serious Infection)** என்பர்.

சித்த வைத்திய முறையில் பல் நோய்களைப் பத்து வகையாகக் கூறுவர். 1. பல் பிளவை-தந்ததாளனரோகம் இதில் குளிர்ச்சி பட்டால் பல் பிளப்பது போலிருக்கும். பல் வெடிப்பு ஏற்படும். 2. பல் கூச்சம்-தந்த ஹரிஷரோகம். இதில் புளிப்பு, இளிப்பு, காற்றுப்பட்டால் பல் கூசும், வலிக்கும். 3. பல் குத்தல்-தந்தபேத ரோகம். இதில் பல்வலி, குத்தல், விழுந்து விடுதல்போன்ற துன்பம் இருக்கும். 4. பல் அசைவு-தந்தசலன ரோகம். இதில் பல் ஆட்டம் கொடுத்து வலி ஏற்படும். 5. பல்லீறு தேய்தல்-தந்த தராள ரோகம். இதில் பல்லீறு தேய்ந்து

பற்கள் சரியும். 6. கிளைப்பல் தோன்றல். அதிதந்த ரோகம் இதில் பல் சந்துகளில் சிறு பல் முளைத்து வலி கொடுக்கும். 7. பல் பாசம் பற்றல். தந்த சருக்கார ரோகம். பல்லில் பாசிப்படித்து, உலர்ந்து மணலைப்போல் உதிரும். 8. பற்சிதைவு-தந்தகபாலிகா ரோகம் இதில் பல் தேய்ந்து பொடிப் பொடியாக வெடிப்புற்று குறையும். 9. பல்நீலம்-தந்தசியாவ ரோகம். இதில் பல் அழுக்குப் படிந்து நீலம் பூத்திருக்கும். 10. பல்லரணை-தந்த பிரலூணரோகம். இதில் பல்லீறு வீங்கி, புண்ணுண்டாகி, சீழ் பிடித்திருக்கும்.

பல் நோய்க்குக் காரணம்: பல் நோய்க்கு நம் கவனக் குறைவுதான் முதற் காரணம். முக்கிய காரணமும் ஆகும். பற்சிதைவு கவனக்குறைவாலும், சர்க்கரை, இனிப்புப் பண்டங்கள் அதிகம் உண்பதாலும் வருகிறது. மரபு வழி-பாரம்பரியம் பற்சிதைவுக்குக் காரணமாகலாம். சர்க்கரைப் பொருள் தங்கி இருப்பதால் புளிப்பு நீர்-அமிலம் ஏற்பட்டுப் பற்சிதைவடையலாம். சிதைவை ஏற்கும் நிலையில் உள்ள பல் அதாவது சுண்ணும்பு சத்து குறைவான (Calcium phosphate) பல் சிதைவடையலாம். நோய்க் கிருமிகள்-பாக்டீரியா-Bacteria பல்லில் தங்கி இருப்பதாலும் சிதைவு ஏற்படலாம். பல்லரணை பல் இனுமல்-Enamel-பல்லுறை தேய்ந்து ஏற்படலாம். பல் சொத்தை பல்லைச் சுத்தமாக வைக்காததால் தான் ஏற்படுகிறது. பல்லிடுக்கில் தங்கி இருக்கும் பொருள் நஞ்சாகி 'டாக்சின்' புழு உண்டாகி பல் சொத்தையாகலாம். பல் சொத்தையில் பல் புழு நரம்பு-குருதிக் குழல்களைத் தாக்கும்போது தாங்க முடியாத வலி, கூச்சம் இருக்கும். பல் சீழ் நோய்-Pyorrhoea கொடுமையானது. இதில் உடன் கவனிக்காவிடில் எல்லாப் பல்லும் கெட்டு அழிந்துவிடும். அது மட்டும் அல்லாமல் வாந்தி, வயிற்றுப் புண், குடல் புண், தலைவலி, நரம்புத்தளர்ச்சி ஆகியனவும் தோன்றி உடல் நலத்தையே கெடுத்துவிடும். இந்த பல்சொத்தை பெரிதும் சிறுவர்களுக்கு-அதுவும் இனிப்பு அதிகம் சாப்பிடுகின்றவர்களுக்குத்தான் அதிகமாக வருகின்றது.

பல் நோய்க்கிடங்கொடேல்: இத்தகைய கொடுமையான நோய்க்கிடங்கொடுத்துப் பல்லைப் பிடுங்கி உடல் நலங்கெட்டலைவரைக் காட்டிலும் நோய்க்கிடங்கொடுக்காமல் இருப்பதே அறிவுடமை. அதற்குரிய சில வழிகளைக் காண்போம். முதற்கண் நாளும் தவருது இருவேளை பல் துலக்க வேண்டும். இரவு படுக்கைக்குப் போகுமுன் பல்துலக்குவது மிகவும் நல்லது. நாம் சாப்பிடுகின்ற ஒவ்வொரு முறையும் தவருது வாய்க்கொப்பளிக்க வேண்டும். இரவு படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் நாளும் தவருது சிறிதளவு உப்பு கலந்த நீரில் (வெந்நீர் மேலானது) வாய்க்கொப்பளித்தால் பல் பற்றிய எந்த நோயும் வராது.

நலமான உடல்நிலைக்கு வளமான பல்தேவை. வளமான பற்களுக்குச் சரியான சத்துள்ள உணவு தேவை. பல், எலும்பு வளமாக இருக்க சுண்ணும்பு (Calcium), உயிர்ச்சத்தான (Vitamins D) போதிய அளவு நமது உணவில் நாளும் இருக்க வேண்டும் நமக்குத் தேவையான (Calcium phosphate & Vitamin D) இல்லாவிட்டால் பல்கெட்டுவிடும். பல்லரணை, பல்வெடிப்பு, சிதறல் சிதைவு வரும். ஆகவே அச்சத்துக்கள் நமது உணவில் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். Vitamin A, C சத்துக்

களும் வளமான பற்களுக்குத் துணை செய்யும் (**Phosphorus, Fluo ide Sodiummono-Fluorophospnate**) பல்லைப் பாதுகாப்பனவாகும். இச்சத்துக்கள் நிறைந்த உணவு பால், முட்டை, காய்கறிகள், பழங்கள் முட்டைக் கோசு, தக்காளி, ஆரஞ்சு முதலியனவாம். குறிப்பாக பால் சிறந்தது. குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுப்பதுதான் நல்லது. ஆனால் 'டின்'பால், பவுடர்பால் சிறந்தன அல்ல பெரியவர்கள் வெற்றிலையில் சுண்ணும்புச் சத்துச் சேருமாறு செய்யலாம். புகையிலை கூடாது. சிறுவர்களுக்கு ஐஸ் இனிப்புப பண்டங்கள் மிகுதியாகக் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும் மிகவும் சூடாகவும், குளிர்ச்சியாகவும் சாப்பிடுவதால் பல்கெட்டுவிடும். சொத்தை விழும். தவிர்க்கவும்.

பல் துலக்கும் முறை சரியாக இருக்க வேண்டும். சாம்பல், மண், செங்கற்பொடி ஆகியவற்றால் பல் துலக்கக்கூடாது. பல்லெனமல்-**Enemel** தேய்ந்து பல் கெட்டுவிடும். பல் மேலும் கீழுமாக ஈறைத்தேய்க்கு மாறு பல் துலக்கக் கூடாது. ஈறு தேய்ந்து பல்லாடும். பல்லில் அழுக் குப்படிய விடுவதாலேயே அது பற்காறையாக மாறி ஈற்றைக் குறைத்துக் கொண்டே சென்று பல்லைப் பிடுங்க வைத்துவிடும். பல் துலக்க நல்ல தரமான பற்பொடிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும். விளம்பரம் செய்யப் படும் பற்பசைகள் யாவும் சுப்பும் சோப்பும் கலந்தனவையே யாகும். பற்பசைகளால் பல் வெண்மையானாலும் கெட்டுவிடும் என்பதை அறியவும். நாட்டு மருத்துவப் பற்பொடிகள் எதையும் யாவரும் பயன்படுத்தலாம். குச்சியால் துலக்குவோர் ஆலம் விழுது, கருவேலம் குச்சி, நாயுருவி வேர் ஆகியவற்றில் மட்டும் துலக்குவது நல்லது. பிறகுச்சிகள் சிறப்பில்லை. ஆலும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி. வெண்மைக்கு நாயுருவி வேர்தான் மேலானது. சில எளிய பற்பொடிகள் நாமே செய்து கொள்ளலாம்.

பல் மருத்துவம்: ஆங்கில மருத்துவத்தில் பல்லைப் பிடுங்கவும், கட்டவும் தான் முடியும் என்பதை யாவரும் உணர வேண்டும். பல்லரணை என்றால் **Terramycin** ஊசி மாத்திரைகள் கொடுக்கின்றனர். வலி என்றால் **Dispyria, Palgis, A P, C, Aspyria, Ultragin** ஆகிய மாத்திரைகளைக் கொடுக்கின்றனர். இதற்கும் கேட்காவிட்டால் பல்லைப் பிடுங்கி விடுகின்றனர். சீழ் பிடித்தால் (**Pyorrhoea Terramycin** முதலான ஊசிகளைத் தொடர்ந்து மாதக்கணக்கிலும் போட வேண்டும் என்கின்றனர்.

நாட்டு மருத்துவம்: 1. பல்லரணை-பல்லீறு வீங்கி. வலி கொடுக்கும். தொடக்க நிலையில் வெந்நீரில் உப்பு கரைத்துக் காலை மாலை வாய்க் கொப்பளித்தால் போதுமானது. வீக்கங் கண்டு வலியிருந்தால் பப்பாளிக் காய்ப் பால் தொட்டு வைத்துத் தேய்த்துவிட்டுப் பின் உப்பு நீரில் வாய்க் கொப்பளித்தால் குணமாகிவிடும். மூக்குத்திச் செடி (புண்ணுக்குப்பூடு) இலையினைப் பறித்து வாயிலிட்டு மென்றால் பல்லரணைக் கரைந்து விடும்.

2. சீழ், புண் இருப்பின் படிகாரம் நீரில் கரைத்து காலை மாலை 3 நாள் கொப்புளித்தால் குணமாகும். ப்ச்சை நன்னரி வேரை அரைத்து

வெந்நீரில் காலை மாலை 2 சங்களவு (30 ml) 3 நாள் சாப்பிடக் குண மாகும்.

3. பல் சொத்தை: மிகச் சிறந்த மருந்து மூக்குத்திச் செடிதான். இதன் இலையைப் பறித்து நன்ருக மென்று சிறிது நேரம் வாயில் வைத் திருந்து துப்பிஞல் புழு உடனே விழுந்துவிடும். மூன்று வேளை மென்ருல் போதும். மற்றும், கண்டங் கத்திரிக்காய் நெருப்பில் சுட்டு வெடித்துப் புகை வரும்போது வாயில் சொத்தைப் பல்லருகில் காட்டிஞல் புகை ஆவி பட்டவுடன் புழு வெளிவந்து விடும்.

4. பல்வலிக்கு: கிராம்புத் தைலம் மிகச் சிறந்த சொட்டு மருந் தாகும்.

5. பல்லசைவிற்கு ஆலம்பால் காலை, மாலை 3 நாள் வைத்தால் போதும். தொடக்க நிலையிலேயே இதை வைக்க வேண்டும்.

எளிய பற்பொடி: (I) உலர்ந்த வேலங்காய் (அல்லது) பட்டை, படிகாரம், காசுக் கட்டி, பிஞ்சுக் கடுக்காய், மாசிக்காய் ஆகியவைகளைச் சம அளவில் சேர்த்து இடித்து சலித்து வைத்துக்கொண்டு நாளும் காலை, மாலை பல் துலக்க பல்வலி, ஈறு வீக்கம், பல்லரணை, பல் கூச்சம், வாய் நாற்றம், குருதி கசிதல் குணமாகும்.

(ii) அதேபோல் ஜாதிக்காய், படிகாரம், கற்பூரம் அரை பங்கு, உப்பு ஒரு பங்கு, வேலம்பட்டை, சுட்ட கரி, மகிழம் பட்டை, வறுத்த நாட்டுக் கல்நார்-5 பங்கு வீதம் சேர்த்துச் சூரணம் செய்து பல்துலக்க மேற்கண்ட குணம் பெறலாம்.

(iii) தேங்காய் ஓடு சுட்டக் கரி அளவு உப்பு சேர்த்து அரைத்து வைத்துக்கொண்டு பல் துலக்க பல் வெண்மையாகும். (iv) ஒரு பங்கு உப்பு அதே அளவு எருக்கம்பூ சேர்த்தரைத்துக் காயவைத்துப் புடமிட்டு எடுத்து அரைத்து பல் துலக்கலாம். இதேபோல் நுணுக்காயையும் உப்புடன் சேர்த்துப் புடமிட்டுப் பல்பொடி செய்யலாம்.

(v) நாயுருவி வேர், பிஞ்சுக் கடுக்காய், படிகாரம், உப்பு, வேலம் பட்டை ஆகியவைகளைச் சம அளவு சேர்த்து இடித்துச் சலித்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

இதேபோல் நாட்டு மருத்துவ முறைப்படிச் செய்யப்பட்ட எந்த பற் பொடியையும் பயன்படுத்தலாம். பற்பசைகளைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. மென்மை 'பிரஷ்' கொண்டு துலக்கலாம். இதில் துலக்கும்போது சில முறைகளைக் கவனிக்க வேண்டும். மேல் வரிசைப் பல்லை கீழ் நோக்கியும்,

கீழ் வரிசைப் பல்லை மேல் நோக்கியும் துலக்க வேண்டும். பக்கவாட்டில் துலக்கினால் பல் எனமல் தேய்ந்துவிடும்.

10 கட்டளை: (1) நாளும் இரு வேளை பல் துலக்க வேண்டும். (2) ஈறுகளைத் தேய்த்து அழுத்திவிட வேண்டும். இதனால் ஈறு தேயாது. பல் பாதுகாக்கப்படும். (3) உப்பு நீரில் வாய்க்கொப்பளிக்க வேண்டும். (4) இனிப்புப் பண்டங்களையும் 'ஐஸ்'சையும் குறைக்க வேண்டும். (5) கடினமான பொருள்களைக் கடிக்கக் கூடாது. (6) சூடாகவும், குளிர்ச்சியாகவும் உள்ள குடிநீர்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். (5) செரியாமை (அஜீரணம்) பல் நோயை உண்டாக்கும் என்பதை அறிய வேண்டும். (8) எது சாப்பிட்டாலும் சாப்பிட்டவுடன் வாய்க்கொப்பளிக்க வேண்டும். (9) சுண்ணாம்பு **Vitamin D** சத்துள்ள உணவினைப் போதியளவு சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் (10) பல்லைக்கெடுக்கும் புகையினைப் பிடித்தல் கூடாது. இந்தப் பத்தும் பல்லைப் பாதுகாக்கும் பத்துக் கட்டளைகளாகும்.

பல் நோய் பட்டு அல்லல் படுவதைக் காட்டிலும், பல் நோய்க்கிடங் கொடுக்காமல் இருப்பதே அறிவுடைமையாகும். பல்கெட்டால் எல்லாம் கெடும் என்பதை மனதில் வைக்க வேண்டும். பல் வளங் காத்து உடல் நலம் பேணல் சிறப்பு!

மூலிகைமணி வாசகர்கள் வீட்டில் இருக்க வேண்டியவை

(உடல் சக்திக்கும்—வளர்ச்சிக்கும் உகந்தது)

1	அமிர்த சஞ்சீவி லேகியம்	ரூ. 10 00
2	புழுவெட்டு தைலம் பொடுகு, புழு அரிப்புக்கு	ரூ. 5 00
3.	குடும்ப மருந்து பெட்டி (10 வித மருந்துகள் அடங்கியது)	ரூ. 20 00
4.	வாய்வுச் சூரணம் (வயிறுக் கோளாறு—வாய்வுப் பிடிப்புகள்)	ரூ. 5 00
5.	நாக்குப்பூச்சி ஒழிய மாத்திரை	ரூ. 5 00
6.	முசுமுசுக்கைத் தைலம் (ஆஸ்தமா—பீனிச நோயாளிகட்கு)	ரூ. 5 00
7.	அவுரி—தலைமுடித் தைலம் (தினசரி உபயோகத்திற்கு—முடி கொட்டுவது நிற்கவும்—வளரவும்	ரூ. 10 00
8.	மூலிகை ஸ்நானப் பொடி	ரூ. 2 00
9.	தூதுவளை சூரணம் (சளி, நீங்கிட)	ரூ. 3 00
10.	கருவேலன்பட்டை பல்பொடி	ரூ. 1 00

தேவையான மருந்துடன் அஞ்சல் செலவு ரூ. 3-00 சேர்த்து,

ஆ. இரா. கண்ணப்பர் R.M.P.

7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை-17.

என்ற முகவரிக்கு M O. அனுப்பி பெறலாம்.

மாஞ்ச ரோகினி

இரா. குமாரசுவாமி எம்.ஏ.

மருத்துவத்தாவரவியல் துணைப்பேராசிரியர்

இந்திய மருத்துவக் கல்லூரி, பாளையங்கோட்டை

பாளையங்கோட்டை இந்திய மருத்துவக் கல்லூரியின் மருத்துவத் தாவரவியல் பிரிவில் சித்த மருத்துவத் துறையில் இருந்து தற்காலத்தில் மறைந்து விட்டதாக கருதப்படும் சில கற்ப மூலிகைகளை பற்றிய ஆராய்ச்சிகள் கடந்த ஒரிரு ஆண்டுகளாக தீவிரமாக நடந்து வருகின்றன. இவற்றுள் குறிப்பாக கி. பி. 7ம் நூற்றுண்டில் வாழ்ந்த போகர் தனது கருத்தடை நிகண்டில் விவரிக்கும் மாஞ்சரோகினி எனப்படும் மறைந்த ஒழிந்த மருந்தினைக் கண்டு கொள்ளுமாறு நடந்த மூலிகை மருந்தறி வியல் ஆராய்ச்சிகள் (Herbal Pharm.cognosy) வள்ளுவர் காலந்தொட்டு பலநூல்களிலும் சிறப்பிக்கப்படும் அனிச்சம் பற்றிய சுவையானஅறிவியல் மருந்தியல், இலக்கியத்தகவல்களை வெளிக்கொண்டு வந்துள்ளன. இவ்வாறு வள்ளுவர் காலந்தொட்டு பல சங்க நூல்களிலும், பிற்கால இலக்கியங்களிலும் பெரிதும் புகழ் அடைந்து பிற்காலத்து அடையாளம் தெரியாவண்ணம் மறைந்து உள்ளதாக கூறப்படும் அனிச்சம் பற்றிய செய்திகள் மாஞ்சரோகினி பற்றிய மூலிகை மருந்து அறிவியல் ஆராய்ச்சிகளில் கிடைத்துள்ளதாக இவ்வாரய்ச்சிகளை நடத்தி வரும் மருத்துவ தாவரவியல் துணைப் பேராசிரியரான இக்கட்டுரை ஆசிரியர் தெரிவிக்கிருர்.

இலக்கியங்களில் இருந்து கிடைக்கின்ற அனிச்சப் பூக்களின் சிறப்பு இயல்புகள் அனைத்தும் தற்கால தாவரவியலில் நன்கறிந்த சிறு செடியான ஆனகாலிஸ் ஆர்வென்ஸிஸ் (Anagallis Arvensis) என்ற உணர்ச்சியுள்ள (Sensitive) தாவரத்திற்கு இருப்பதாக இவ்வாரய்ச்சியின் மூலம் தெரிகிறது. இவ்வியல்புகளில் மலர் தானுக மூடிக்கொள்ளும். நெருக்க இயக்கம் (Nastic Movement) மிக முக்கிய மானதாகும். அனிச்சமலர் மோப்ப வாடுதல் போல ஆனிகாலிஸ் மலரும் மோந்தவுடன் குழைகிறது. ஆனல் இம்மலர் மூடும் இயக்கம் நடைபெறும் விதம் இயற்கையோடு இயந்த ஒரு நிகழ்ச்சியின் அடிப்படையில் நடைபெறுகிறது. மேகங்கள் நீர்மோப்ப அனிச்சம் வாடுகிறது என்னும் புது விளக்கம் இவ்வராய்ச்சியின் காரணமாக கொடுக்கப்படுகிறது. இவ்வாறு திருக்குறளின் மோப்பக்குழையும் என்னும் பாடலுக்கு மேகங்கள் நீர்மோப்பக் குழையும் அனிச்சம் என்னும் புதிய விளக்கம். ஒன்றை எடுத்துக் கொண்டோமானல் அனிச்சத்தின் மென்மை பற்றிய நீண்ட கால சிக்கல் தீர்ந்துவிடுகிறது. மேலும் நீர்மோப்பக் கறுக்கும் கார்மேகத்திற்கு திரிந்துநோக்கிக் கறுக்கும் முகத்தை ஒப்பிடுவதால் உவமை உயர்வு பெறுகிறது. மோத்தல் என்பதற்கு மணத்தை நுகர்தல் என்ற பொருளுடன் நீரை

மொள்ளல் என்ற பொருளும் உண்டு என்பது (தமிழ் லெக்னிகன்) இதற்கு ஒரு ஆதாரம் ஆகும். ஆனகாலிஸ் என்ற தற்கால சிறுசெடி நெருஞ்சில் போல் தரையில் படர்ந்து வளர்வது. அழகான அரக்கு வண்ணமலர் உடையது. மேகங்கள் வானில் சூல்கொண்டதும் (நீர்மோத்தவுடன்) மூடிக்கொள்ளும் உணர்ச்சி உடையது. அனிச்சத்தை போல் நீண்ட காம்பு உடையது. இக்காம்பை நீக்கிச் சூடுதல் அக்காலமரபு

அனிச்சப்பூ கால்களை யாள்பெய்தாள் நுசுப்பிற்கு
நல்ல படாஅ பாறை குறள் 1715

இதனையும் அனிச்சம் போல் மாலையாக சூடும் பழக்கம் முன்னாளில் இருந்ததாக தெரியவருகிறது. ஆனகாலிஸ் மலரில் நடக்கும் இவ் வுயிரியல் இயக்கம் உலகறிந்த உண்மை. இதன் காரணமாக ஆங்கில இலக்கியங்களில் காஸி (Cossv) க்ளோரிட்ச் (Claridge) போன்ற இலக்கிய ஆசிரியர்கள் இதனை ஏழையின் கடிகாரம் (Poor Man's Weather Glass) இடையனின் கடிகாரம் என்றும் (Shepherd's Clock) பிம்பர்னல் (Pimpernel) என்றும் பலவிதமாக வழங்குகின்றனர்.

சங்க இலக்கியங்களில் குறிப்பிடப் பெறும் அனிச்சமலரின் சிறப்பியல்புகள் அனைத்தும் அதிசயிக்கும் வண்ணம் தற்கால ஆனகாலிஸ் மலரில் இருத்தல் பல இலக்கிய சான்றுகள் மூலமும் தாவரவியல் சான்றுகள் மூலமும் எடுத்துக்காட்டப்படுகிறது. கி. பி. எட்டாவது நூற்றாண்டைச் சார்ந்த திவாகர நிகண்டில் குறிப்பிடப் படும் அனிச்சத்தின் மறுபெயரான நறவம் என்ற பெயருடைய மலர்களின் அமைப்பும் செயல்பாடுகளும் தற்கால ஆனகாலிஸ் தான் அனிச்சம் என்பதை மேலும் உறுதி செய்கின்றன. இதற்கான இலக்கிய சான்றுகள் பல தரப்படுகின்றன. இவற்றில் பரிபாடலில் (23வது பாடல்) வரும் ஒரு மாலை நேர வருணனை ஆதாரமாக காட்டப்படுகிறது. இம்மாலையில் மழை மேகங்கள் சூழ்கின்றன, மழை பொழியும் நிலை ஏற்படுகிறது. ஆடவரும் மகளிரும் கள்ளுண்டு களித்து ஆடுகின்றனர். அந்நிலையில் காமமுகில் விரிகிறது. நறவ மலர் இதழ் மூடுகிறது.

விண்ட கடக மேகமோ டதிரத்
தண்டா வருவியொ டிகுமுழ வார்ப்ப
அரியுண்ட கண்ணுறை ரொ டாடவர் கூடி
புரிமிண்ட பாடலொ டாடலும் தோன்ற
கூடு நறவொடு காம முகிம் விரிய
கூடா நறவொரு காமம் விரும்ப பரிபாடல் 23-51-56

அனிச்சத்தை தற்கால ஆனகாலிஸ் என்று உறுதி செய்யும் சான்றுகள் போகர் கூறுகின்ற மாஞ்சரோகிணி என்னும் மருந்துச் செடியின் இயல்புகளில் இருந்து மேலும் உறுதி செய்யப்படுகின்றன. சித்த மருத்துவ

பரிபாஷையில் அனிச்சம் மாஞ்சரோகிணி என்று வழங்கப்பட்டது என்பதற்கு பல ஆதாரங்கள் போகர் கருக்கடை நிகண்டு சட்டமுனி வண்ணம் கருவூரர், வாதகாவியம் போன்ற பழம் பெரு சித்த நூல்களில் காணப்படுகின்றன. போகரின் பரிபாஷை மொழியில் இது ஒரு அட்டைக் கொல்லியாகவும், மேகம் நீர் மோப்பகுழையும் இயம்புடையதென்றும் பலவகை பயித்தியங்களுக்கும் ஐந்து வகை பாண்டுகளுக்கும் பல்வகை நஞ்சுகளுக்கும் எதிரான சிறந்த கற்பமருந்து என்றும் தெரிவிக்கப்படுகிறது.

மாஞ்ச ரோகிணிப் பெயரை மருவக் கேளு
மாஞ்ச ரோகிணி யதரு நாசமாகும்
சாஞ்ச ரம்கார் கப்பு பிரகீர்த்தி தாவாம்
சமைத்த மாங்கி ஷாய்ச்சி மயின வர்ணியாகும்
லாஞ்சமாம் மாந்த பித்த சமனியாகும்
நாக செந்தூரிச்சி காய சித்தி
பாஞ்சமாம் பாண்டு விஷ காரியமாகும்
பாடிய மாஞ்ச ரோகிணி பேர்பகரலாமே

போகர் கருக்கடை கண்டம் 1::-1158

போகர் நூலில் கூறப்படும் மாஞ்சரோகிணியின் தாவர இயல்புகள் தற்கால தாவர இயல் கூறும் ஆனகாலிஸின் இயல்புகளுடன் ஒத்துள்ளன. மேலும் கி. பி. எட்டாம் நூற்ருண்டில் எழுதப்பட்ட திவாகரம் கூறும் அனிச்சத்தின் வேறு பெயர்களான அருப்பலம், சுள்ளி என்ற இரு பெயர்களின் பெயர் விளக்கங்கள் போகர் கூறும் மாஞ்சரோகிணியின் பண்புகளை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளன. அருப்பலம் என்ற சொல் அட்டை கொல்வது என்றும், சுள்ளி என்ற சொல் மிளகு போன்று காரமாக உறைக்கும் சுவையுடையது என்றும் பொருள்படுதல். இத்தாவரத்தின் தற்கால அறிவியல் கண்டறிந்துள்ள இதன் கார சுவைக்கும் மருந்து இயல்புகளுக்கும் அட்டை கொல்லும் பண்பிற்கும் ஒத்துவருகின்றன. ஆனகாலிஸ் செடிகள் சில நூற்ருண்டுகளுக்கு முன் மிகச் சிறந்த மருந்தாக அல்லோபதி மருந்துவத்தில் ஐரோப்பா முழுவதும் ஆசியநாடுகளிலும் பயன்பட்டு வந்ததாக ஹோனிக்பர்ஜர், கிரித்திகர் போன்ற மூலிகை தாவர இயலோர் குறிப்பிடுகின்றனர். சங்ககாலத்திலும் அதனை அடுத்த சில நூற்ருண்டுகள் வரையிலும் இவ்வாறு மக்களிடையே பல பெயர்களில் பலவாறு பயன்பட்டும் தமிழ்நாட்டில் பாலை தவிர மற்ற நான்கு நிலங்களிலும் வளர்ந்ததென்று கூறப்படும் அனிச்சம் பிற்காலத்தில் தமிழ் நாட்டின் நெய்தல் மருதப் பகுதிகளை விட்டு ஒழிந்து முல்லை, குறிஞ்சி, காடு, மலை முகடுகளில் அரிதாக வளர்கின்ற அளவுக்கு அருகிப் போக பல காரணங்களை ஆராய்ச்சியாளர் தெரிவிக்கின்ருர்.

அவற்றில் முக்கியமானவை:- (1) அனிச்சவேரிலுள்ள சடமாஞ்சில் போன்ற நறுமணம் (2) அனிச்சத்தின் சிறந்த மருந்து இயைபுகள் (3) அனிச்சம் கன்றுகாலிகளுக்கு நஞ்சாக விளங்கியதன்மை போன்றவையாம் இமயமலையில் வளரும் சடமாஞ்சில் வேர் பைபிள் காலத்திலிருந்தே வட இந்தியாவில் ஒரு வாசனை பொருளாக பயன்பட்டது. அது வளர முடியாத

தென் தமிழ் நாட்டில் அதே வாசனை உடைய அனிச்சவேர் ஒரு மலிவான நறுமணப் பொருளாகப் பயன்பட்டிருக்க வேண்டும் என்று இவ்வாசிரியர் கருதுகிறார்.

தற்கால ஆனகாலிஸ் வேரில் காணப்படும் வாசனை எண்ணெய் இக்கருத்தை உறுதிப்படுத்துகின்றது. இதனால் அனிச்சத்தை நாகரீக மக்கள் அதிகமாக வாழ்ந்த நெய்தல்—மருத நில மக்கள் நாடு கண்ட போது அதிகமாகப் பயன்படுத்தியதால் ஓராண்டு தாவரமும் நெருஞ்சிலைப் போல் விதை பரவ அதிக தகவமைப்புகளும் இல்லாத அனிச்சம் மக்களின் அக்கறையற்ற தன்மை காரணமாக குறைய ஆரம்பித்துவிட்டது. புதிய வாசனை பொருட்கள் நாட்டில் தோன்ற ஆரம்பித்தும் மிஞ்சி நின்ற அனிச்சம் ஒரு மருந்தாகவே பயன்பட்டு வந்தது. இவ்வகை அரிய மருந்துகளை தமிழ் மருத்துவர்கள் தம்மிடையே ரகசியமான பரிபாஷைகளில் வழங்கி வந்ததால் பிற்காலத்தில் அனிச்சத்தின் இம்மருத்துவ பயன்களும் கூட தெரியாமல் போய் விட்டது. இதன் காரணமாக அனிச்சம் பயனற்ற ஒரு களையாகவும் கன்றுகாலிகளை கொல்லும் நஞ்சுத் தாவரமாகவும் ஒதுக்கப்பட்டு நாட்டு பகுதிகளில் ஒழிக்கப்பட்டது (இன்றும் ஆனகாலிஸ் ஒரு களையாகவும் கன்றுகாலிநஞ்சாகவும் கருதப்படுகிறது.) இதனால் அனிச்சசெடிகள் நாட்டுப் பகுதிகளை விட்டு மனிதர்கள் அற்ற காட்டுமலைப் பகுதிகளிலே ஒதுங்க காரணமாயிற்று. இக்காரணங்களால் போகரும் அவர் சீடர்களும் வாழ்ந்த எட்டாம் நூற்றாண்டு வரை பல பெயர்களில் வழங்கி வந்த அனிச்சம் பிற்காலத்தில் அருகி நச்சினார்க்கினியர் காலம் முதல் மரமாகவும் புதர் செடியாகவும் பலவாறு தவறாக கருதப்படலாயிற்று. இன்றும் இவை நீலகிரி மலைகளில் 'லவ்டல்' பள்ளத்தாக்கிலும் பழனிமலைகளின் செண்பகனூர் குன்றுகளிலும் சேலத்தின் சேர்வராயன் மலைகளிலும் அரிதாக காணப்படுதல் இதற்கு ஆதாரமாகும். அனிச்சத்தை நறவம், அருப்பலம், சுள்ளி, அருநாசம், மாஞ்சரோகிணி போன்ற பல பெயர்களால் பழந்தமிழ் மக்கள் நன்கறிந்திருந்தாலும் குறள், கலித்தொகை, பரிபாடல், பதிற்றுப்பத்து, குறிஞ்சிப்பாட்டு பெரும்பாணாற்றுப்படை, போகர் கருக்கடை, திவாகரம், சீவக சிந்தாமணி, சிலப்பதிகாரம், பெருங்கதை, கம்பராமாயணம், சிற்றம்பலக் கோவை போன்ற நூல்கள் சிறப்பாக வழங்குவதாலும் இது அல்லோபதி மருத்துவ நூல்களிலும் மருத்துவ தாவர இயல் நூல்களிலும் பலவகை பயித்தியங்கள், வயிற்றுநோய்கள், துர்மாமிசவளர்ச்சி, பாண்டுநோய்கள், பிலிகக் கட்டி போன்றவற்றுக்கு சிறந்த காயசித்தி (அற்புதமருந்து) மருந்தென பேசபடுவதாலும் இம்மூலிகை பற்றிய மருந்தியல் ஆராய்ச்சிகளை மேலும் சிறப்பாக செய்து இதனை நம்நாட்டு மக்களுக்கு அரிய சஞ்சீவியாக பயன்படுத்தலாம் என்று இக்கட்டுரை ஆசிரியர் கருதுகிறார்.

—நன்றி: நந்தி.

எமது வெளியீடுகள்

நம் நாட்டு மூலிகைகள்	1-ம் பாகம்	ரூ. 4	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	2-ம் பாகம்	4	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	3-ம் பாகம்	4	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	4-ம் பாகம்	4	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	5-ம் பாகம்	4	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	6-ம் பாகம்.	4	00
நோயும் மருந்தும்	1 2 பாகம்	3	00
நோயும் மருந்தும்	3 4 பாகம்	3	00
சித்த மருத்துவத்தின் கருப்பொருள்		2	00
புகழ்பெற்ற மூலிகைகள்		0	60
மனித உறுப்புகளில் மூலிகைகளின் குணாதிசயங்கள்		0	60
பயன்தரும் பத்துக் கீரைகள்		0	60
சக்திதரும் சஞ்சீவி மூலிகைகள்		0	60
குழந்தை பிணிகளும் மூலிகை மருத்துவமும்		0	60

ஒரு புத்தகத்திற்கு தபால் செலவு 25 காசு சேர்த்து அனுப்பவும். மொத்த புத்தகமும் தபாலில் பெற புத்தக விலையுடன் ரூ. 3-00 சேர்த்து கீழ்கண்ட முகவரிக்கு மணியார்டர் அனுப்பி பெறலாம்.

இலவசம்

எமது அரிய தயாரிப்புகளான,

1. அவுரித் தைலம்—விலை ரூ. 10.
   தலைமுடி கருமைக்கும், வளர்ச்சிக்கும் உரியது.
   (தினசரி உபயோகத்திற்குரியது)
2. முக்கூட்டு ஸ்நான தைலம்—விலை ரூ. 10/-
   (மண்டை வறட்சி நீங்கி, கண் குளிர்ச்சி பெறும்)
3. மூலிகை ஸ்நானப் பொடி—விலை ரூ. 2/-
   (தோலின் பளபளப்பிற்கும், அழுக்கும் நீங்க)

ஆக இம்மூன்றும் சேர்த்து ரூ. 22, அஞ்சல் செலவு ரூ. 3. மொத்தம் ரூ 25 M. O. செய்தால் எமது தயாரிப்பான 40 நாட்களுக்குரிய "வல்லாரைத் திப்பிலி" (விலை ரூ. 5 உடையது) இலவசமாகவே அனுப்பப்படும்.

ரூ. 27 மதிப்புடைய நான்கு மருந்துகளை ரூ 22க்குப் பெறலாம்.

முகவரி: மூலிகைமணி, 7, அருளாம்பாள் தெரு, தி.நகர்,
சென்னை-600017. போன்: 445689.

விக்கலுக்கு என்ன செய்வது?

(டாக்டர். சிற்சபை காஞ்சிபுரம்)

மார்புக்கும் வயிற்றுக்கும் நடுவே உதரவிதானம் (Diaphragm) என்னும் ஒரு சவ்வு இருக்கிறது. அது திடீரெனச் சுருங்கிச் சுண்டிச் சுண்டி இழுக்கும். இதையே விக்கல் என்கிறோம். சாதாரணமாக விக்கல் சில நிமிடங்களே இருக்கும். ஆனால் சில சமயங்களில் பல நாட்களுக்கும் வாரங்களுக்கும் நிடித்திருக்கும

வயிறு கனக்க சாப்பிடுவதாலும், உணவை நன்ருக மெல்லாமல் வேகமாக சாப்பிடுவதாலும் விரதங்கள், பட்டினிகள் இருந்து உணவு அருந்தத் தொடங்கும் போது கடினமான உணவுகளை அருந்துதலாலும் சாப்பாட்டிற்கு முன்பு சிறிது தண்ணீர் அருந்தி உணவுக் குழையை நயப்படுத்திக் கொண்டு அதன் பின்னர் உணவு அருந்தும் முறையைக் கடைப்பிடிக்காமல் எடுத்தவுடனேயே காரம் மிகுந்த அன்னத்தை புசித்தலாலும், மிகுந்த கபத்துடன் காய்ச்சல் உள்ள நேரத்திலும் விக்கல் உண்டாகும். கல்லீரல்,பித்தப்பை இரைப்பை, டான்சில், பல் இவற்றைப் பற்றிய வியாதிகளிலும் விக்கல் ஏற்படலாம்,

இன்னும் ஹிஸ்டீரியா, காக்காய்வலி, அதிர்ச்சி. கட்டி, மூளைக்கு சேதம் ஆகிய வியாதிகளிலும் அது உண்டாவதுண்டு. காரணத்தைக் கண்டு பிடித்து அதற்கேற்ற சிகிச்சையளிப்பது நல்லது.

சாதாரணமான விக்கலுக்கும் கொஞ்சம் குளிர்ந்த தண்ணீரை மெதுவாக சப்பிச் சப்பிக் குடித்தாலே பொதுமானது. ஒரு ஐஸ்துண்டை வாயில் அடக்கலாம். சிறிது நேரம் மூச்சை அடக்கினுலும் விக்கல் நிற்கக் கூடும். ஒரு காகிதப் பையினுள் மூக்கையும் வாயையும் பொருத்திக் கொண்டு மூச்சைவெளியிடவும் இதுவும் ஓரளவுவிக்கலை குணப்படுத்தும்

தாமரைக் கொட்டையை உடைத்து அதிலுள்ள பருப்பைப் பொடி செய்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு தூளை சிறிது வெந்நீரில் கலக்கிக் கொடுக்க விக்கல் தீரும்.

பாதம் பருப்பை அரைத்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து காய்ச்சின பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வயிற்றின் மீதும் பாதம்பருப்பைப் பாலில் குழப்பிப் பத்திடவும். குணமாகும்.

வறட்சி விக்கலுக்கு: இழைத்த சந்தனம் ஒரு தேக்கரண்டி, பசு வெண்ணெய் ஒரு தேக்கரண்டி இரண்டையும் ஒன்ருகக் கலந்து சாப்பிட உடன் நிற்கும். நெய்யைத் தனியாகச் சாப்பிட்டாலும் வறட்சி விக்கல் நிற்கும்,

தோல் நீக்கிய அதிமதுரச் சூரணம் தோலா ஒன்றைரை வெள்ளைச் சர்க்கரை தோலா முக்கால், இரண்டையும் ஒன்று சேர்த்து 6 பாகமாக்கி வைத்துக் கொண்டு ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை ஒவ்வொரு பொட்டணம் கொடுக்க குணமடையும்,

நாவல் இலையை அரைத்து இலந்தங்காயளவு மாத்திரைகள் செய்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு நாளைக்கு 4, 5 மாத்திரைகள் கொடுக்கவும். விக்கல் நீங்கும்.

கருஞ்சீரகத்தூள் முக்கால் விராகனெடை, நெய் ஒரு தோலா இரண்டையும் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் கொடுக்கவும் விக்கல் நீங்கும்

இலவங்கபட்டை, ருமஸ்தகி இரண்டும் சமன் அளவு எடுத்து இடித்து கால் படி தண்ணீரில் போட்டு அடுப்பில் வைத்துப் பாதியாகச் சுண்ட வைத்து, வடிகட்டி கொடுக்க நல்ல குணந்தரும்.

கடுகுத்தூள் கால் பலம் கொதிக்கின்ற வெந்நீர் ஓராழக்கிற்போட்டு ஊறவைத்து வடிகட்டிக் கொடுக்கச் சிறந்த முறையாகும்.

கடுகை அரைத்துத் துணியில் தடவி மார்பு குழியில் 15 நிமிடம் போட்டு வைத்து எடுத்து விடவும். இதுவும் பயனதரும.

கரும்பின் சாறு ஒராழாக்கு சாப்பிட்டால் விக்கல் நிற்கும்.

கரும்பை இரண்டாகப் பிளந்து, திப்பிலிச் சூரணம், ஏலக்காய்ச் சூரணம் இரண்டையும் ஒரு ஸ்பூன் அளவு அதன் நடுவில் வைத்துச் செம்மண் சிலை செய்து கும்பியில் செருகிப் பதமாய்ச் சுட்டெடுத்து, சிலையை நீக்கிச் சுத்தப்படுத்திய கரும்பைப் பிழிந்து, எடுத்த சாற்றை விக்கலுக்குக் கொடுக்க உடனே நிற்கும்

இரண்டு வெங்காயத்தை உரித்து வாயில் போட்டு மென்று தின்ன உடனே குணமடையும். மறுமுறை வந்தால் இதேபோல் செய்யவும்.

வெள்ளருகு சூரணஞ் செய்து தினமும் மூன்றுவேளை, மூன்றுநாள் கால் ஸ்பூன் அளவு எடுத்துத் தேனில் தர விக்கல் நீங்கும்

மஞ்சள் அல்லது ஏலக்காய்த் தோல் அல்லது அஜமோத ஓமம் மூன்றில் ஒன்றைச் சுங்கானில் வைத்துப் புகை பிடிக்க நிற்கும்

சந்தனக் கட்டைத்தூள், உயர்ந்த சாம்பிராணித்தூள் இரண்டும் சமமாக எடுத்துக் காகிதத்திற்குள் வைத்துச் சுருட்டு போல் சுருட்டிப் புகை பிடித்தால் விக்கல் உடனே நிற்கும். சுருட்டை அணைத்துவைத்துக் கொண்டு விக்கல் வரும் போதெல்லாம் கொளுத்திப் புகை குடிக்கவும்.

அரசுமரத்துப் பட்டையை இடித்துக் கொளுத்திய சாம்பலை உஸ்பூன் அளவு எடுத்து கால் டம்ளர் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டிக்கொடுக்கச் சாந்தமடையும்.

குன்றிமணி இலையை அரைத்துக் கோலி அளவு எடுத்து அதில் பூரபற்பம் வைத்துக் கொடுக்க எதிலும் நிற்காத வெட்டை ரோகத்தினுல் ஏற்பட்ட விக்கல் உடனே நிற்கும்.

பால்சாம்பிராணி பொடித்து வஸ்திரகாயம் செய்தது 30 கிராம் நல்ல வெல்லம் 30 கிராம். இரண்டையும் சேர்த்து, மெழுகு போல் அரைத்து மிளகுப் பிரமாணம் மாத்திரை உருட்டிக் கொள்ளவும். வேளைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு மாத்திரை சர்க்கரையில் புரட்டி காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் மூன்றேகால் நாள் தரவும். காய்ச்சலில் விக்கல் இருந்தால் மூன்று மணிக்கு ஒரு மாத்திரை வீதம் தரவும் குண மடையும்.

பழைய செருப்புத் தோலைச்சுட்டுக் கரியாக்கிக்கொள்ளவும். பாக்கு, திப்பிலி, மிளகு மூன்றையும் ஒட்டிவிட்டு வறுத்துக் கரியாக்கி, நான்கை யும் சமனளவு எடுத்துச் சேர்த்துப் பொடித்துத் தேன்விட்டுக் குழைத்து வைத்துக் கொண்டு, கால்மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை நாவில் தடவிக் கொண்டு வர அசாத்திய விக்கல், நாக்குக் கருப்பு சுரசுரப்பு முதலியன தீரும்.

அபின் குன்றி அளவு வெல்லத்தில் வைத்துக் கொடுக்க உடன் நிற்கும்,

அபினை உக்கரவில் வைத்துப் புகைபிடித்தாலும் நிற்கும்.

ஊமத்தங்காயும், எலுமிச்சம் பழமும் சமனுக எடுத்துத் துண்டு துண் டாக வெட்டிச் சட்டியிலிட்டு கரியாகக் கருக்கி, பொடித்து வைத்துக் கொண்டு 2, 3, குன்றியெடை தேனில் கொடுக்க தீராத விக்கலெல்லாம உடனே நிற்கும். (கருக்கும்போது சாம்பலாய் விடாமல் கரியாகஇருக்கும் போதே எடுத்து விடவும்.)

—நன்றி: நந்தி

கவனிக்க

மூலிகைமணியின் பழைய இதழ்கள்

வேண்டுவோர்: ஒரு இதழின் விலை 50 காசு வீதம், தேவையான இதழ்களுக்குரிய பணத்தை M.O. மூலம் அனுப்பி பெறலாம். முதலாண்டு தவிர்த்து 2-ஆம் ஆண்டு முதல் தேவையான இதழ் களுக்கு எழுதவும். ஓராண்டு இதழ்கள் முழுதும் பைண்ட் செய்யப் பட்டது. விலை ரூ. 8 M.O. அனுப்பி பெறலாம்.

தேவலோக ரம்பையும் தும்பையும்

இந்திர லோகத்திலே, தேவேந்திரன் அரசவையில் வீற்றிருக்கிருன். நடனமாதர்களின் நடனம் நடக்கிறது.

ரம்பை, திலோத்தமை ஊர்வசி தும்பை போன்றவர்கள் ஒவ்வொருவராக தனது நடனத் திறமையை சபையின் முன்பு காட்டுகின்றனர்.

எப்போதுமே ரம்பைக்கும் தும்பைக்கும்போட்டியில் பொருமைதான் எப்படியாவது ரம்பைக்கு சபையில் அவமானத்தை உண்டு செய்ய வேணும் என்ற எண்ணம் பல நாட்களாகவே தும்பைக்கு இருந்து வந்தது. இதை நிறைவேற்ற அரசவையில் உள்ள ஒரு சேவகனேயும் ஆளாக்கி வைத்து இருந்தாள். தும்பை பார்ப்பதற்கு மிகவும் அழகாக இருப்பாளே தவிர, ரம்பையைப்போல் நடனம் ஆடும் திறமை அற்றவள் அதனுல்தான் அரசவையில் தனது திறமையை காட்ட முடியாமல் ரம்பையின்மீது பொருமை தீ கனல் விட்டு எரிந்தது.

அன்று ரம்பையின் நடனம் மிகப் பிரமாதமாக அமைந்துவிட்டது. சபையின் ஆரவாரம் வானைப் பிளந்தது. இடைவேளைக்குப் பின்பு ரம்பை மீண்டும் நடனமாடத் தொடங்கினுள்! நடனத்தின் உச்ச கட்டம் ரம்பை திடீரென்று கீழே விழுந்துவிட்டாள். என்ன......என்ன...... ரம்பையின் இடுப்பு பிடித்துக்கொண்டது. நடனம் ஆட முடியாமல் ரம்பையைத் தூக்கிச் சென்ருர்கள்.

ஏன்? இப்படி ஆனது? அரசவையில் கேள்வி: இதற்கு விடையாக ஓர் வாழைப்பழம் தேவேந்திரன்முன் காட்டப்பட்டது! பிறகு என்ன விசாரணையில் சூழ்ச்சி வெளியாகிறது

தும்பை விசாரிக்கப்பட்டாள். ஆம் தும்பையும் தலைகுனிந்தபடி குற்றத்தை ஒப்புக்கொண்டாள்!

தேவேந்திரனுக்கு ஆத்திரமாக வந்தது. தும்பையை நோக்கி தேவ மாதாக இருக்க லாயக்கற்ற நீ போய் பூலோகத்தில் பிறந்து சீரழியக் கடவாய். என்று சாபமிட்டார். தண்டனை மிக கடுமையாக இருந்தது. வேந்தே! அடியேன் அறியாமல் செய்த பிழை பொறுத்தருள வேண்டும். இந்த சாப விமோசனத்திற்கு தாங்களே வழி கூறுமாறு வேண்டுகிறேன்.

சினம் தணிந்த தேவேந்திரன் பெண்ணே நீ பூலோகத்தில் பிறந்தாலும் சிவனடியார்களை நேசித்து அதன் காரணத்தால் சிவபெருமான் வந்து உன்னை ஆட்கொள்ளுவார் என்றும் சொன்னுன்.

அதன்படியே பூலோகத்தில் ஓர் தேவதாசியின் இல்லத்தில் தும்பை பிறந்தாள் சிறுவயது முதலே சகல கலைகளிலும் தேர்வு பெற்ருள். வயது வந்ததும் குலதர்மபடி தும்பை கோவில் தாசியாக அரங்கேற்றம் செய்யப்பட்டாள். பெற்ரோர் சொல்படி அவள் செல்வந்தர்களை சேர்க்க வில்லை! மாருக அவள் சிவனடியார்களான பிச்சைக்காரர் தாடி சாமிகளுக்கு தன் உடம்பை அர்ப்பணம் செய்து வந்தாள். அவர்கள் தரும் அற்ப காசுக்களை அவள் பெரிசென மதித்தாள். சிவனடியார்களின் மனம்போல் அவள் உடலைத் தந்து மன உவகை படுத்தினுள். இதனுல் அவளைப் பெற்ரோர்கள் வெறுத்தனர்.

இப்படியே தனது வாழ்நாள் பூராவும் சிவனடியார்களுக்கே தொண்டு செய்து வந்தாள். நிலைமை இவ்வாறு இருக்க சிவபெருமானே ஓர் சிவனடியார்போல வந்து தும்பை இல்லத்தைத் தட்டினுர்!

பழுத்த பழம். வெளுத்த தாடி நெற்றி நிறைய திருநீறு. மெலிந்த உடல் "பெண்ணே நீதான் தும்பையா? உன் பேரைக் கேள்விப்பட்டு ஆசையுடன் ஓடோடி வந்தேன் என்ருர். உடனே தும்பை அவர் பாத கமலங்களில் வீழ்ந்து வணங்கி சுவாமி உள்ளே வாருங்கள் உங்கள் மனம்போல இருக்கலாம் என்று கூறி அழைத்துபோனுள். வழக்கப்படி உபசரித்து கட்டிலில் அமரச் செய்தாள்.

அமர்ந்த சிவனடியார் பெண்ணே அதிகம் காசு என்னிடம் இல்லை இருந்தாலும் கொஞ்சம் சில்லரை இருக்கிறது அதனை உன்னிடம் தருகிறேன் என்று கூறி அதை அவளிடம் கொடுத்தார். அதை சிரித்துக் கொண்டே வாங்கி முந்தனையில் முடிச்சுபோட்டு வைத்தாள்.

உடனே வந்திருந்த சிவனடியார்க்கு வாந்தி வந்தது. வாந்தி எடுத்தார், அன்போடு அதை எல்லாம் சுத்திபடுத்தி துடைத்து படுக்கையில் வைத்தாள். பிறகு பேதியானது அதையும் அப்படியே செய்தாள். இப்படியே இரவு பூராவும் வாந்தியும் பேதியும் ஆகி களைத்துப் போய் விடியற்காலையில் அந்தச் சிவனடியார் சிவலோகப் பதவி அடைந்து விட்டார்! பாவம் தும்பைக்கு துக்கமாக வந்தது. ஐயோ சிவனடியார் ஆசையோடு எனது இல்லத்துக்கு வந்து என்னைச் சேரவந்தாரே! அவர் கொடுத்த பணத்தை இதோ முடிச்சுபோட்டு வைத்து இருக்கிறேனே சிவனடியார்க்கு நான் கொடுத்து வைக்காத பாவியாகி விட்டேனே என்று வெகுவாக பிரலாபித்து ஊரைக் கூட்டி விட்டாள்.

இறந்துபோன சிவனடியார் யார்? சிவபெருமான் அல்லவா? அவர் இந்த காட்சிகளைப் பார்த்து மக்கள் கூட்டத்திற்கும் தும்பைக்கும் பார்வதி சமேதராக காட்சி தந்தார்.

"பெண்ணே உன் பக்திக்கு மெச்சினேம் ஏதாவது வரம் கேள் தருகின்ருேம்" என்ருர் சிவபெருமான். தும்பை இந்த எதிர்பாராத நிகழ்ச்சியில் சிவபெருமானே நம்மிடம் சிவனடியாராக வந்ததை எண்ணி

எண்ணி இறும்பூது எய்தினர். எனவே நெடுநாளாக சிவபெருமானின் திருவடி தனது தலைமீது இருக்க எண்ணினுள் அவள்.

அண்ணலே எனது திருவடி உமது தலைமீது இருக்க வரம் அருள வேண்டும் என்று வேண்டினுள்! உடனே சிந்தித்து இல்லை இல்லை உமது திருவடி எனது தலைமீது இருக்க வேண்டும் என்று வேண்டினுள். அதற்கு சிவபெருமான் புன்முறுவல் செய்து பெண்ணே நீ முதலில் சொன்னதுதான் சரி. உனது திருவடிதான்சிறப்புடையது சிவனடியார்க்கெல்லாம் தொண்டு செய்த உன் திருவடிதான் என் தலைமீது இருக்க வேண்டும் என்று சொல்லி தும்பையை தும்பை செடியாக்கினுர் பிறகு அதிலிருந்து பூக்கும் தும்பை மலர் எல்லாம் சிவபெருமானுக்கு அர்ச்சனையாகி வருகிறது. இன்றளவும் தும்பை மலர் திருவடிபோல் வெள்ளை நிறமாக பூத்துகுலுங்குவதும் இதுவே ரகசியம். எனவே தேவலோகத்து தும்பை என்ற நடனமாது பூலோக தும்பை மலராகி சிவபெருமானுடன் ஐக்கியமானது பெருமைக்குரிய விஷயம் அல்லவா?

அடுத்த மூலிகைமணி கார்த்திகை மாத இதழ்

12-வது ஆண்டு மலர்

வெகு சிறப்புடன் பல கட்டுரைகளுடனும், சிறப்பு அம்சங்களுடனும் வெளியாகிறது. எனவே அன்பு கூர்ந்து கார்த்திகை ஆண்டு மலர் கிடைக்கவில்லை என்று வருந்தாமல் ஐப்பசி மாதத்துடன் (அக்டோபர்) சந்தா முடிவடையும் மூலிகைமணி அன்பர்கள் சிரமம்பாராமல் ரூ. 6-00 M.O. அனுப்பி சந்தாவை புதுப்பித்து ஆதரவு தருமாறு கேட்டுக் கொள்ளுகிறேம்.

மூலிகைமணிக்கு ஏஜண்டுகள் தேவை!

மூலிகைமணி கிடைக்காத ஊர்களில் விற்பனை செய்ய விரும்பும் அன்பர்களுக்கு 25 சதவிகிதம் கழிவு தரப்படும் தேவையான இதழ்களுக்கு கழிவுபோக முன்னதாக பணம் M O செய்தால் எமதுசெலவில் இதழ்கள் தபால்மூலம் அனுப்பப்படும். குறைந்தபட்சம் 10 பிரதிகளுக்கு குறையாமல் பணம் அனுப்புவோருக்குத்தான் விற்பனைக் கழிவு உண்டு. தொடர்பு கொள்க.

மேலாளர், மூலிகைமணி

23, கிளப் ரோடு, கிழக்கு

ஷெணய்நகர், சென்னை-600030.

திருவள்ளுவர் கண்ட மருத்துவம்

Dr. க. சு. உத்தமராயன், H.P.I.M. சென்னை.

தெய்வப் புலவர் திருவள்ளுவர் வையம் உய்ய வழி காட்டும் வகையில் வகுத்த நூல் திருக்குறள் எனப்படும். உலக மக்கள் அனைவரும் விரும்பிப் போற்றக் கூடிய உயர்ந்த நீதிக் கருத்துக்களுடன் விளங்குகின்ற இந்தத் தமிழ் மறை அறத்துப்பால், பொருட்பால், இன்பத்துப் பால் என்ற மூன்று பால்களாக அமைத்து 1330 அருங்குறட்பாக்களைத் தன்னகத்தே கொண்டதாகத் திகழ்கின்றது. இத்தகைய ஒப்பற்ற நூலாகிய திருக்குறளைப் படைத்த திருவள்ளுவர் சித்த மருத்துவத்திற்கு என்றே படைத்தவை, ''ஞானவெட்டியான்'' ''பஞ்சரத்தினம்'' ஆகிய நூல்களாகும். எனவே மருத்துவத் துறையில் அனுபவம் நிறைந்திருந்த திருவள்ளுவர் தாம் எழுதிய திருக்குறளில் பிணியணுகாவிதியையும், வளி முதலிய முக்குற்றங்கள் மிகினுங்குறையினும் நோய் செய்யுமென்பதையும், மருத்துவம் நாற்பகுதியையுடையதென்பதையும், நோய் அறிவிதம், அதன் காரணம், அதன் மருத்துவம், நோயளவு, கால அளவு, நோயாளியின் வன்மைக்குத்தக பரிகரிக்கும் வகை முதலியவைகளையும் விளக்க ''மருந்தென'' ஓர் அதிகாரத்தை அமைத்திருக்கின்றார்.

1. இதில் பிணி அணுகாவிதி என்ன என்பதைப்பற்றி ''பதார்த்த குண சிந்தாமணி'' என்னும் சித்த மருத்துவ நூல் கூறுவதையும் நாம் இங்கே கவனித்தல் வேண்டும்.

''திண்ண மிரண்டுள்ளே சிக்க வடக்காமற்
பெண்ணின்பா லொன்றைப்பெருக்காமல்—உண்ணுங்கால்
நீர்க்கருக்கி மோர்பெருக்கி நெய்யுருக்கி யுண்பவர்தம்
பேருரைக்கிற் போமே பிணி''.

இதுவுமது

''பாலுண்போம்; எண்ணெய் பெறின் வெந்நீரிற் குளிப்போம்
பகற்புணரோம், பகற்றுயிலோம், பயோதரமு மூத்த
ஏலஞ்சேர் குழலியரோடிளவெயிலும் விரும்போம்
இரண்டடக்கோம், ஒன்றைவிடோம்; இடது கையிற் படுப்போம்
மூலஞ்சேர் கறிநுகரோம்; மூத்ததயிர் உண்போம்
முதனாளிற் சமைத்தகறி யமுதெனினு மருந்தோம்
ஞாலந்தான் வந்திடினும் பசித்தொழிய வுண்ணோம்
நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்குமிடத்தே''

''உண்பதிரு பொழுதொழிய மூன்றுபொழு துண்ணேம்;
உறங்குவதி ராவொழியப் பகலுறக்கஞ் செய்யோம்;
பெண்கடமைத் திங்களுக்கோர் காலன்றி மருவோம்
*பெருந்தாக மெடுத்திடினும் பெயர்த்து நீரருந்தோம்
மண்பரவு கிழங்குகளிற் கருணையன்றிப் புசியோம்
வாழையிளம் பிஞ்சொழியக் கனியருந்தல் செய்யோம்
நண்பு பெற வுண்டபின்பு ** குறுநடையுங் கொள்வோம்
நமனுர்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்குமிடத்தே''
''ஆறு திங்கட்கொருதடவை வமனமருந் தயில்வோம்
அடர்நான்கு மதிக்கொருக்காற் பேதியுறை நுகர்வோம்
தேறுமதி யொன்றரைக்கோர் தரநசியம் பெறுவோம்
திங்களரைக் கிரண்டுதரஞ் சவளவிருப் புறுவோம்;
வீறு சதுர் நாட்கொருக்கால் நெய்முழுக்கைத் தவிரோம்;
விழிகளுக்கஞ் சனமூன்று நாட்கொருக்கா விடுவோம்;
நாறுகந்தம் புட்பமிவை நடுநிசியில் முகரோம்;
நமனுர்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்கு மிடத்தே''.
· பகத்தொழுக்கு மாதரசங் கரத்துடைப்ப மிவைதூட்;
படநெருங்கோம்; தீபமைந்தர் மரநிழலில் வசியோம்;
''சகப்புணர்ச்சி யசனபச னத்தருணஞ்செய்யோம்;
துஞ்சலுண விருமலஞ்சை யோகமழுக் காடை;
வகுப்பெடுக்கிற் சிந்துகசமிவைமாலை விரும்போம்
வற்சலந்தெய்வம் பிதுர்சற் குருவை விடமாட்டோம்;
நகச் சலமு முலைச்சலமுந் தெறிக்குமிட மணுகோம்;
நமனுர்க்கிங் கேதுகயை நாமிருக்கு மிடத்தே''

உண்டபின் வெந்நீரருந்தலின் குணம்

உண்டபின் வெந்நீரொருதரமாக்கொண்டாக்கால்
மிண்டுசுரம்வாதம் விதாகமந்த—மண்டுதரத்
தார்ந்த பொருமலும்போமாயுனுண்டா மாதர்தமை
சேர்ந்தணையத் தாதுவுமாந் தேர்

போசனுந்தத்தில் திருப்தியாகும்படி வெந்நீரையொருதரமாக உண்டால் ருட்சை வாதாதிக்கம், விதாகம், அசலம், வயிற்றுப்பிசம் ஆகிய இவை போம் ஆயுசும் சுக்கிலமும் விருத்தியாகும்.

''இடையிற் குடியேல் கடையில் மறவேல்''

உண்டபின் குறுநடை கொள்ளுதலின் குணம்

உண்டபின்பு நூரடிவைத்தோங்காக் குறுநடையை
கொண்டவர்க்கு முன்புகுடர் கொண்டபருந்திண்டியெலாஞ்
சேர்ந்தொன்ருய்ச் சீரணிக்குத் தீயமுத் தோடங்களதி
லார்ந்தோன்ற மாட்டா லறி.

போஜனம் செய்தவுடன் தனது காலால் சிறு நடையாக 100–அடி உலாவியபின் நித்திரை கொள்பவர்களுக்கு முன்பு உண்ட அன்னத்திற் சேர்ந்த விஷம், பதார்த்தங்களெல்லாம் ஒன்றுறக் கலந்து சீரணிப்பதுந் தவிர அவ்வுண்டில் திரிதோஷமுஞ் சாராதென்றுணர்க.

(2) நோய் அறிவிதம் என்பது:-

நாடி, ஸ்பரிசம், நா, நிறம், மொழி விழி, மலம் மூத்திரம்.

(3) நோய் வரும் காரணம் பற்றித் ''தேரையர்க்கரிசல்' என்னும் நூலில்.

''நோயினுற் பக்திகேள் நோன்மைகூர் மைந்தனே!
நோயாளி யென்பதறு நோயாளி முன்னே
நோய்கள்வினை காதரமு நோய்கள் வரவேது
நோனுமை யால்வெகுளி நோனுத பசியால்
நோனுத நீர்பருகல் நோனுத உணவால்
நோக்கமரு ணமதாக நோக்கியொழி தொழிலால்
நோக்கரென நடமாடி நோக்கி நடமிடலால்
நோட்டக்கா ரரிநாடி நோட்டமொழி குரலால்
நோவயர் மாதரொடுநோவ மருவுதலால்
நோன்புவிர தாதிபல நோற்கவரு மெலிவால்
நோஞ்சையென வனுகுணவு நோவ வயிலுதலால்
நோண்டவரி தெனவேரை நோண்டியய ருதலால்
நோனுத விரமடி நோனவணி குதலால்
நோய்களுற் பத்திவெகு நோய்கள் வினை விதையாய்
நோய்கள்வினை வயலாய்மெய் நோய்கள்வளர் பயிராய்
நோயுதவு பலனுகி நோய்கள் வெகு மேலாம்
நோதக வுரைத்தனமிந் நோய்களற மேலே
நோயினிக லாளர் நோய்களற மேலே
நோயினிக லாளர் நோன்மையிஃ தினியே''
என்றும், (தே–கரிசல்)

வேறு காரணங்கள்

' ஓலத்தி னுலதிக பாரத்தி னுலே
ஓவாத புரையாற்கச யோகத்தினுலே
ஓச்சலி னுலே ஓட்டலி னுலே
ஓட்டவி லாழிபல ஓட்டுதலாலே
ஓடமேறலினுல் விடாமழை யினுலே
ஓநமே வலினுல் வினையோதி மத்தான்
ஓதிமத் தான்ஓதி மத்த னுட்டினுல்
ஓதியீ த மென ஓதி யேதஸே

ஓரசை வான்வரி ஓசை யால்வகை
ஓதன மிஞ்சும் புசிப்பத ருல்நீர்
ஓடையிலுந்துங் களிப்பத ருலே
ஓணம்பனை ஓதப்பெயர் ஓடஞ்சா டுறலால்
ஓங்கலி லேறிமெய் ஓங்கலி ருலே
ஓவாக் காதர ஒளிமே லுறுமென
ஓதுமா வைத்திய ஓதுமா வேளூர்
ஓமதூ மாதரர் ஓர்விஃ தாமே''.

என்றும் (தே-கரிசல்)

கூறியிருப்பதைக் காணலாம்.

பொதுவாக அறநூல்கள் என்பவை உலக மக்களின் உளநோயைத் தீர்க்கும் மருந்தாகவே அமைந்து நல்வழி காட்டும் இயல்பையுடையன வாயிருக்கின்றன. இவற்றில்திருவள்ளுவர் அருளியதிருக்குறள் என்னும் அறநூலை உள நோயை மட்டுமின்றி உடல் நோயையும் தீர்க்கும் வழிமுறைகளைக் கொண்டதாகத் திகழ்ந்து வருகின்றது எனவே திருவள்ளுவரும் ஓர் மருத்துவர். கை தேர்ந்த மருத்துவர் என்று ஏற்றுக் கொள்வதில் எவ்விதத் தடையும் இருக்க முடியாது என்பது தெளிவு.

இத்தகைய திருக்குறளில்திருவள்ளுவப் பெருந்தகையாளர் வகுத்து வைத்துள்ள மருந்து என்ற அதிகாரத்திலுள்ள பத்துக்குறள்களையும் மருத்துவக் கோட்பாடுகளுக்கு ஏற்ப அடியிற் கண்டவாறு பிரித்துக் சொள்வதும் சாலச் சிறந்ததாகும்.

நோய்வராமல் உடலைப் பாதுகாக்கும் முறைகள்

''மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய
தற்றது போற்றி யுணின்''
' அற்றா லளவறிந் துண்க வஃதுடம்பு
பெற்றா னெடிதுய்க்கு மாறு''
''அற்ற தறிந்து கடைபிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து''
''மாறுபா டில்லாத வுண்டி மறுத்துண்ணி
லூறுபா டில்லை யுயிர்க்கு''
''இழிவுறிந் துண்பான்க ணின்பம் போனிற்கும்
கழிபே ரிரையான் கண்ணோய்.''
''தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணி
னோ யளவின்றிப் படும்''

நோய் நாடல்

நாடி என்ருல் நாடியல்ல நரம்பிந்தானே
நலமாகத் துடிக்கின்ற துடிதானல்ல
நாடி என்ருல் வாத பித்த சிலேத் பனமுமல்ல
நாடி எழுபத் தீராயிரந் தானல்ல

நாடி என்ருல் அண்ட பகிரண்டமெல்லாம் நாடி
எழுவகைத் தோற்றத் துள்ளாய் நின்ற
நாடியது ஆராய்ந்து பார்த்தாராஞல்
நாடியுறும் பொருள் தெரிந்து நாடுவாரே

ஒருவன் உடலுடன் கூடிய உயிர் பிணிபடுவதால் உடலும் மனமும் பிணிபடுகிறது. எப்படி கடவுளுக்கு-ஆக்க-காக்க-அழிக்க சக்தி உண்டோ அதேபோல் உயிருக்கும் ஆக்க-காக்க அழிக்கசக்தி உண்டு அது தன் செயலைச்செய்வதற்குத் தான வாத பித்த கபம் என்று சொல்லப் படுகிறது. அதைத்தான்.

வாதமாய்ப் படைத்து பித்த வன்னியாய் காத்து
சீதசேட்ப மாய்த் துடைத்து
பாரசம் தேகத்தில் குடியாம் ஐந்து
பூதவிந் தியமாம் ஐவர் பூசை
கொண்டவர் பால் விந்து நாதமம்
கிருஷ்ணமூர்த்தி நமக்கென்றும் துணையாவாரே என்றும்

மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று

என்ற குறளாலும் அறியலாம்

இவ்வாருன மாறுபாடுகளால் ஏற்படுகின்ற நோய் வாதப்பகுதி, பித்தபகுதி, ஐயப்பகுதி என்ற முப்பிரிவில் அடங்கும். இதையே,

''வாதமாய்ப் படைத்துப் பித்த வன்னியாய்க் காத்துச் சேட்பச்
சீதமாய்த் துடைத்துப் பாரசந் தேகத்திற்குடி யாமைந்து
பூதவிந்திய மாவைவர் பூசை கொண்டவர் பால்விந்து
நாதமாங் கிருஷ்ணமூர்த்தி நமக்கென்றுந் துணையாவாரே''

என்ற தேரன் மருத்துவப் பாரதச்செய்யுளாலும் அறியலாம். இவ்வாருன இடையூறுகளுக்கு இடம் கொடுக்காமல் நம்மை நாமே காத்துக் கொள்வதற்குரிய வழி முறைகளை அடுத்து வருகின்ற ஆறுகுறள்களில் திருவள்ளுவர் அழகாகக் கூறி இருக்கின்ருர்.

மருத்துவம்

''நோய்நாடி நோய்முத னாடி யதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்''
''உற்ருனளவும் பிணியளவும் காலமும்
கற்ருன் கருதிச் செயல்.''
''உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துழைச் செல்வானென்
றப்பானூற் கூற்றே மருந்து.''

இவற்றில் நோய் வருவதற்குரிய காரணம் பற்றிக் கூறப்புகுந்த வள்ளுவர்,

''மிகினுங் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா வெண்ணிய மூன்று.''

என்று கூறியிருப்பது மருத்துவ நூல் வல்லோர்கள் கூறுகின்ற கருத்தாகிய - அன்றாட உணவும் செயல்களும் நடை முறை அளவைவிட மிகுமாயினும் குறையுமாயினும் மருத்துவ நூல் வல்லோர்களால் வாத, பித்த, கபம் என்று கணக்கிடப்பட்டுஉள்ள மூவகை நோய்களும் மனிதனைத் துன்பப்படுத்தும்—என்பதேயாகும்.

உதாரணமாக உண்ணுகின்ற உணவு சிறிது அதிகப்பட்டு விடும் போது நடந்து செல்வதற்கு மூச்சுத் திணறுவதையும், உணவு குறைந்த போது காதடைத்தல் சோர்வு போன்றவை ஏற்படுவதையும் நாம் உணரலாம்.

நோய் வருவதற்குரிய காரணங்கள் என்ன என்பது பற்றி விளக்கும்போது

''கல்லினுன் மயிரினுன் மீதூண் விரும்பலாற்
கருதிய விசாரத்தினுற்
கடுவழி நடக்கையான் மலசலம் அடக்கையால்
கனிபழங் கரியுண்ண லால்
நெல்லினுல் உமியினுல் உண்டபின் மூழ்கலால்
நித்திரைகளில் லாமையால்
நீர்பகையி னுல்பனிக் காற்றில் உடல் நோதலால்
வீடுசரு நிலையூறலால்
மெல்லிநல் லார்கலவி யதிகமுள் விருப்பலால்
வீழ்மலஞ் சிக்குகையினுல்
மிகுசுமை யெடுத்தலால் இளவெயிற் காய்தலால்
மெய்வாட வேலை செயலால்
வல்லிரவி லேதயிர்கள் சருகாதி யுண்ணலால்
வன்பிணிக் கிடமென்பர் காண்''

என்று, ''குமரேச சதகம்'' கூறுகின்றது. அன்றாட உணவு மிகினுங் குறையினும் என்பது உணவின் அளவு (quantity) கூடுவது குறைவது என்பது மட்டுமின்றி, உண்ணும் உணவின் தரம் (quality) சுவை மட்டுமின்றி, வீரியம், சத்து இவைகளில் கூடுதல் குறைதல் ஏற்பட்டாலும் அது உடலின் நலத்தைப் பாதிக்கும் என்பதேயாகும் நடைமுறைச் செயல்கள் மிகுதல் குறைதல் என்பது மனம், மொழி, மெய், போன்ற உறுப்புகளால் செய்கின்ற தொழில் காரணமாக இத்தகைய உறுப்புக்கள் வருந்துதல் அல்லது சோர்வடைதலைக் குறிக்கும்.

''மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய
தற்றது போற்றி யுணின்.''

என்பது ஒரு குறள்.

ஏற்கனவே உண்ட உணவு நன்கு செரித்து விட்டதா என்பதை பசி மிகுதல் போன்ற குறிகளால் கண்டு அதன் பின்னரே உணவு உண்ணுவாராயின் அவனுக்கு மருந்து என்பதே வேண்டாம் என்பது கருத்து. "அரிது அரிது மானிடராக பிறத்தலரிது. அவ்வாறு மானிட ராகப் பிறந்த காலையும் நோய்நொடியின்றி வாழ்தலரிது'' என்பது சான் றோர் வாக்கு.

புல்மரம் நெளிபுழுப் புள்விலங் கெனும்
பன்மைய துயர்செயும் பவங்கள் தப்பியே
வன்மைகொள் நிலமிசை மக்களாகுதல்
நன்மைகொள் உயிர்க்(கு) அல்லால் அரிது நந்தியே

என்பது பிரபுலிங்க லீலை.

புல்லாகிப் பூண்டாகி, மரமாகி, விலங்காகி வாழ்கின்ற உயிர்களை விட மனிதராக வாழ்கின்ற பேறுபடைத்தவர்கள் பெறுதற்கு அரிய தமது யாக்கையைப் பெற்றவர்கள் அதை நெடிது உய்க்குமாறு போற்று வதேயாகும்.

அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கூறப்புகுந்த வள்ளுவர்.

அற்றால் அளவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்கு மாறு

ஏற்கனவே உண்ட உணவு அற்று விட்டதென்றால், நன்கு செரித்து விட்டதென்றால் மட்டும் மீண்டும் உண்ண வேண்டும் என்று முற்குற ளிலே வலியுறுத்திய வள்ளுவர், அதையே மீண்டும் வலியுறுத்திவிட்டு, மறுபடி உண்ணும்போதும் அளவு அறிந்து உண்ண வேண்டும் என்று அழகாகக் கூறுகின்றார். மிகினுங் குறைமினும் நோய் செய்யுமென்று கூறியவரல்லவா? இவ்வாறு உண்கின்ற பழக்கம் தான் பெறுதற்கரிய உடலைப் பெற்றவர்கள். பெற்ற உடலை நீண்ட காலம் பேணிப் போற்று வதற்குத் துணை செய்யும் என்பது அவர் கருத்து.

அடுத்த குறளில் இவ்விரு குறள்களின் கருத்தையும் வலியுறுத்தும் வகையில் நன்கு செரித்ததையும் அறிந்து, நடைமுறை அளவறிந்து உண்பதையும் கடைப்பிடித்து ஒன்றிற்கொன்று மாறுபாடில்லாத உணவு களைப் பசித்த பின்னர் உண்ண வேண்டும் என்பதை,

அற்ற தறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்கத் துவரப் பசித்து.

என்று அழகாகக் கூறுகின்றார்.

இவ்வாறான மூலிகை மாறுகோளுமில்லாத உணவை தள்ளுள்ளம் வேண்டிய அளவினால் அன்றிப் பிணி வாரா அளவினால் ஒருவன் உண் டானாயின் அவனுக்குத் துன்பமில்லை.

மாறுபாடில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணில்
ஊறுபா டில்லை உயிர்க்கு!

என்பது அடுத்த குறள்.

உண்டி சுருங்குதல் பெண்டிர்க் கழகு!

என்ற ஒரு பழமொழி உண்டு. பெண்டிற்கு அழகு தருவதோடு மட்டுமின்றி உயிர் வாழ் மக்கள் யாவர்க்கும் உண்டி சுருங்குதல் இன்பத் தையே தரும் என்பது தெளிவு.

எனவே மாறுபாடில்லாத உணவை உண்ணும்போதும் அளவறிந்து குறைவாக உண்பவனிடத்து இன்பமும், அஃதறியாது உணவை மிகுதி யாக உண்பவனிடத்து நோயும் நீங்காது நிற்கும்.

இழிவறிந் துண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்
கழிபே ரிரையான்கண் நோய்!

என்பது அடுத்த குறளாக அமைகின்றது.

தனது யாக்கை இவ்வளவு உணவினைத் தான் சீரணிக்கும் என்ற அளவினையறியாது மிகுதியாக உண்பானிடத்தில் நோய்கள் அள வில்லாமலுண்டாகும்.

தீயளவின்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோயளவின்றிப் படும்.

என்று கூறுகின்ற இவ்வாறான பல கருத்துக்களையும் நோக்கும்போது உடல் நோய்க்கு அடிப்படைக் காரணம் உணவேயாகும் என்பது தெளிவு. எனவே உயிர் வாழ்கின்ற மக்கள் உணவுப் பழக்க வழக்கத் தில் ஒரு சில கட்டுப்பாடுகளை அவசியம் பின்பற்றியே தீர வேண்டும் என்றதொரு நியதியை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் தம்மைப் பிணியணுகா வண்ணம் காத்துக்கொள்ளலாம் என்பது தெளிவு. இக்கருத்துக்களே சித்த மருத்துவத்தில் "பத்தியம்" என்ற பெயரில் இயங்குகிறது. இன்ன வியாதிக்கு இன்னின்ன உணவு வகைகள் அல்லது இன்னின்ன காய் கறிகள் ஆகாதென்பது மாறுபாடில்லாத உண்டி உண்பதற்கேயாகும். இதற்கு மேம்பட்ட நிலையில் நோய் வந்துவிட்ட பின்னர் அதற்குரிய மருத்துவம் என்ன என்பதை விளக்கப் புகுந்த வள்ளுவர்,

நோய்நாடி நோய்முத னாடியது தணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்

என்று கூறுகிறார்.

போஜன கால விதி

தன்மமிரண்டேயூண் தப்பிமுக்காற் கொள்ளினினண்
சின்மதலை காளைமுற்றற் சேர்பருவ—நன்முகூர்த்த
மொன்றுக் குணன்குக்குளோது மிரண்டுகுளுன்பர்
நன்றுக்குத் தீயோர் நயந்து

தரும சாஸ்திரத்திற்கூறிய இரண்டு கால போஜனமே நலமாம். அது தப்பி மூன்று கால போஜனங்கொள்ள வேண்டுமானால் சூரியனுக் கிளம் பருவமாகிய உதயமுதல் மூனே முக்கால் நாழிகைக்குள்ளும் காளைப்பருவ மாகிய 15 நாழிகைக்குள்ளும், மூப்புபருவமாகிய இரவில் ஏழே கால் நாழி கைக்குள்ளும் நலம் பெறுவதற்குச் சமாக்கினியை யுள்ளவர்கள் கொள்ளு வார் என்க.

கால போஜன குணம்

மூன்று நான் காறென் முகூர்த்தங்களின்முறையே
ஞான்ருள் ளுண்ணுமந்த நறுமுணவே தோன்றுடலுக்
கொக்மிக நோயரமு ரோகமுயிற் கந்தரஞ்செய்
விக்குமித மாராய்ந்து விள்.

சூரியனுதயமாகிய பதினொன்னே கால் நாழிகைக்குள் உண்கிற நல்லவுண்டி தேகத்திற்குப்பொருந்தும்.15நாழிகை உணவு மிதம்என்கிற அளவிட்டு பிணிகளை விலக்கும். இருபத்தி இரண்டரை நாழிகையில் புசிக் கில் ரோகசம் பலவாம் 30 நாழிகையிலிருந்தும் அசனம் உயிருக்கு முடி வைத் தரும். இந்த 4 முதல் 2-ம் கால போஜனமும் மற்றவை அகால போஜனமாம்.

போஜனம் செய் விதி

ஆதியினிப்பு நடு வர்ம்பிரநீ ருப்பொடுசா
காதியுறைப் பப்பா லந்தத்திற்—கோதிருமாப்
பாந்ததியும் பூறியகா யாதிவகை சேருணவை
மாந்ததி சுகத்தையுறுவாய்

போஜன முதலில் மதுர வஸ்துவும், மத்தியில் புளிப்பு, உப்பு, உரைப்பு இலைக்கறிகளும்; முடிவில் துவர்ப்புச் சம்பந்தமான புளித் தயிர், ஊறுகாய், நீ யுண்ணக் கடவை; உண்ணில் இன்பமுண்டாம்;

போஜன அளவைக் கூறல் - கலி நிலைத்துறை

முக்கானுணவன்றி யெத்தேகிகட்கு முழுவுணவி
லக்காரணமன்ன ராகாதிகூடி யரைய திற்பால்
சிக்காவமுதம் புதக்கிரங்காலுண்டி சேடமுழை
வைக்காவிடிலுண்டி வேகதனலும் வளியுமின்றே

சகல தேகிகளுக்கு முக்கால் வயிற்று உணவேயன்றி முழு உணவு இல்லை. அதன் விவரம் அன்னமுங் கறிகளுங்கூடி அரை பால் மோர் சலம் கூடி கால் ஆக முக்கால் வயிற்றுணவேயாம். இன்னும் கால் வயிறு இடைவெளி வைத்ததற்குக் காரணம் சமானவாய்வும் அனல் பித்தமும் சொலித்து அவ்வுண்டியைப் பஸ்மஞ் செய்வதற்கேயாம் என்க.

நோயுற்றிருப்பவனிடமுள்ள குறிகளால் அவனுடைய நோயை இன்னதென்று கண்டுபிடித்து, அந்நோய் வருவதற்கு உரிய காரணங்கள் இன்னவென்பதை ஆராய்ந்து, பின்பு அந்நோயைத் தணிக்கும் உபாயத்தினை நாடி அவ்வுபாயத்தினை செய்யும்போது வழி பிழையாமற் செய்து செயல்பட வேண்டும்.

நோயைத் தீர்ப்பதற்கு மட்டுமின்றி எப்படிச் செயல்பட வேண்டும் என்பதற்கும் இதைவிட எடுத்துக்காட்டு வேறு என்ன இருக்க முடியும்.

நோய் நாடி நோய்முத னாடியது தணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்
உற்ருன் அளவும் பிணியளவும் காலமும்
கற்ருன் கருதிச் செயல்.

என்பது அடுத்த குறள்.

மருத்துவனுயினுன் பிணியாளியின் அளவையும், பிணியின் அளவையும், காலத்தையும் மருத்துவ நூல் வழியால் ஆராய்ந்தறிந்து அவற்ருேடு பொருந்த மருத்துவஞ் செய்யக் கடவன் என்பதாகும்.

நோயுற்றவனுடைய அளவு என்பது அவனுடைய பகுதி, பருவம் (வயது) வேதனை, வலிகள் இவற்றைக் குறிக்கும்.

பிணியளவு என்பது - சாத்தியம், அசாத்தியம் யாப்பியம் என்னும் வேறுபாடும், தொடக்கம், நடு ஈறு என்னும் பருவ வேறுபாடும், வன்மை, மென்மை போன்றவையுமாகும் என்பது சித்த மருத்துவக் கோட்பாடாகும்.

இவ்வாருன கருத்துக்களனைத்தையும் மருத்துவத் துறையின் நான்கு கூறுகளாகப் பிரித்து,

உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துழைச் செல்வானென்(று)
நாற்பாற் கூற்றே மருந்து

என அறுதியிட்டுக் கூறியுள்ளார்.

அவனுக்குக் கருவியாகிய மருந்து அதைப் பிழையாமல் இயற்றுவான் என்று சொல்லப்பட்ட நான்கு பகுதிகளுடையதென்பது இதன் கருத்து.

பிணிக்கு மருந்தாவது, அதனை யுற்றவன் அதனைத் தீர்க்கு மருத்து வன் வழிநிற்றல், நோய் நிலையுணர்த்தல், வன்மை, மருத்துவத் துன்பம் பொறுத்தல் என்பவைகளாகும். தீர்ப்பான் வகை நான்கு என்பது, நோய் கண்டு அஞ்சாமை, கல்வியும் நுண்ணறிவுமுடைமை, தீர்த்து வருதல் மனம் மொழி மெய்கள் தூயவாயிருத்தல் ஆகியவைகளாகும். மருந்தின் வகை நான்கு என்பது, பிணிகளுக்கு ஏற்றதாயிருத்தல் சுவை, வீரியம், விளைவாற்றல்களால் மேம்படுத்தல், எளிதினெய்ப் படுதல், பகுதியோடு பொருந்துதல் என நான்கு.

உழைச் செல்வான் அல்லது இயற்றுவான் வகை நான்கு என்பது, மருத்துவனிடம் அன்புடைமை, மனம் மொழி மெய் தூய்மையுடையவரா யிருத்தல், சொல்லியவற்றைச் செய்வித்தல், அறிவுடைமை என்பவை களாகும் என்று கூறி முடிக்கின்றார்.

இக்கருத்துக்களனைத்தும் சிந்த மருத்துவக் கருத்துக்களோடு ஒத்து வருவதால் திருவள்ளுவரும் ஒரு சித்த மருத்துவர் என்று துணிந்து கூறலாம்.

—நன்றி—சித்த மருத்துவ மலர்—முதல் சித்தன்.



பொருள்களின் குண விளக்கம்
தெளிவுரை

(சித்த மருத்துவ முறைப்படி)

விநாயகர் துதி

''ஆதியுமைக்கருள் செய்யற்புதப் பொருள் விளக்கம்
யாதியுமையருளா லம்புவியுட் கோதறுநற்
செந்தமிழால் கூறுதற்கு செம்பவழ வேழமுகன்
நந்தமலர்ச் செஞ்சரணங் காப்பு.

(க-து) சிவபெருமான் உமாதேவியாருக்கு உபதேசித்தருளிய உலக உற்பத்திப் பொருள்களின் குண விளக்க தெளிவுரையை அந்த உமா தேவியாரது திருவருளைக் கொண்டு இந்த நிலவுலகில் குற்றமற்ற இயற்றமிழ் பாடலால் சொல்லுதற்கு சிவந்த நிறத்தையுடைய பிரணவ வடிவமாகிய யானை முகத்தையுடைய விநாயகக் கடவுளது பரிமளம் பொருந்திய செந்தாமரை யொத்த சிவந்த திருவடிகள் காப்பாகும்.

சீரார் பொருள் விளக்கத் தெளிவுரை கேளும்
தாரார் கஜமுகனும் சண்முகனும்—நீராரும்
செஞ்சடையனும் பறையுந்தேவ வைத்தியனும்
விஞ்சு சித்தர் நாதர்களுமே

திருவாத்தி பூவை சூடிய விநாயகக் கடவுளும் ஆறு திருமுகங்களை யுடைய குமாரக் கடவுளும் கங்கையணிந்த சிவந்த சடையை உடைய பரமசிவனும் உமாதேவியாரும் தேவ வைத்தியனாகிய தன்வந்திரியும் சித்தர்களுக்குள் மேலாகிய நவநாதர்களும் இந்த சிறப்பு பொருந்திய பொருள் விளக்கத் தெளிவுரையை காக்க வேண்டும்.

பொருள்கள் உற்பத்தியின் வரலாற்றுச் சுருக்கம்

தேடரும் மாண்டவெளிப் பிழம்பாய் ஞான
தீதபூரண மாய்த்தற் செயல் கொண்டெல்லா
மூடவிட வல்லது மாய்த்தளித்த வொன்றுண்
மூழ்கிநின்ற முக்குணச்சிற் சத்திகளில்
நாடனம் பிறந்ததிற்கா லுதித்ததிற்றீ
நாரமண்ணுண்டாய் மண்தானல் கலந்த
ஒடதியிலனமுமதி லுலகுதற்கு
முயர்வாய்ந்தவ்வோட தியினுரிமை சொல்வாம்

(க-து) யாவரும் தேடி காண்பதற்கருமையாகிய சகல சோதித்திரட்சியாயும் ஞானத்தின் மேம்பட்ட பூரணமாயும் தனது செய்கையால் யாவற்றையும், ஒடுக்கவும், தோற்றுவிக்கவும், வல்லதாகிய தனக்கு ஒப்பு உவமை இல்லாதாகிய, தாம் யாவருக்கும் கடவுளாகியும் இருக்கின்ற, ஒரு பரவேதத்தினுள் மறைந்து நின்றமுக்குணங்களையுடைய ஞானசத்தியினிடத்து பற்றுகின்ற அனந்தம் என்னும் ஆகாயமும். அவ்வாகாயத்தில் வாயுவும், வாயுவினிடத்தில் தேயுவும் அந்த தேயுவில் அப்புவும் அந்த அப்புவிடத்தில் பிருதியும் தோன்றி அந்த பிருதிவி தோற்றுவிக்க, உண்டான புல் பூண்டு நெல் மணிகளும் இன்ன பிற மூலிகை மருத்துவப்பொருளும், உலகத்துயிர் நிலை பெற்றிருக்கும்படியான உயர்வை ஆராய்ந்துணர்ந்த இந்த உலகத்து வினைப்பொருள் குண விளக்கங்களை ஆராய்ந்து சொல்லுவோமென்க.

மூலிகை மருந்தின் வகை

''விருக்கன் செடிகொடி புன்னுன தொவ்வொன்றின் வீரியனந்த
வருக்கந்தமிற் சிலவேநாதிவித்து வரைக்குமெட்டா
யிருக்கும் மூலிகை அவற்றிலொவ்வொவ் வொன்றிங்
கிருநிலத்துட்
செருக்கும் பன்னேயை முருக்குங் குணங்கண்டு தேர் வரிதே!

இந்த அகன்ற பூமியிடத்து முளைத்த மூலிகை நான்கு வகைப்படும். அவையாவன. மரம், செடி, கொடி, புல் என்பவைகளாம். இதில் ஒவ்வொரு வர்கங்களினின்றும் பிரிவுற்ற பேதங்களைச் சொல்லுமிடத்து அளவிறந்தவைகளாம். அவைகளில் சிலது வேர் முதல் வித்து ஈராக எண்

வகைப் பொருள்களாக இருக்கின்றன. இவற்றுள் ஒவ்வொன்றும் பற்பல நோய் குணங்களைக் கொடுக்கும். ஆதலால் அப்பொருள்களின்குணுகுணங் களைக் கண்டறிதல் அரிதாம்.

விளைபொருள் வகை ருசிகள்

ஆதிபுரி யுண்ணீ ரடைமலர்மெங் காய்விதையென்
ரேது பொருளுமிவை யோரெட்டும் பூதலத்துட்
கைப்புவர்பு தித்திப்பு கார்புளிப்பு துவர்ப்பு
வைப்பிவை யாரும் பொருந்துமால்

(க-து) இப்பூமியில் நான்குவகையாகிய மூலிகைகளும் எண்வகைப் பொருள்களாவன: வேர், பட்டை, கட்டை, இலை, புட்பம், பழம், வித்து என்பவைகளாம். இவற்றுள் கைப்பு, உப்பு, தித்திப்பு, கார்ப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு ஆகிய ஆறு வகை ருசியும் பெற்றிருக்கும் என்க.

இந்நூலில் சொல்லப்படுகிற பொருள் குணவிளக்கங்களை அப்படியே தெரிந்து வைத்து தானே செய்து அரைகுறையான அனுபவத்தால் தனக் கும் பிறருக்கும் கேடு விளைவித்துக்கொள்ளாமல் அனுபவ ரீதியாக ஒரு குருவைத் தேடி அவர் தொட்டு காட்ட அவைகளின்படி ஒழுக்கமாக பய பக்தி அடக்கமாக செய்வதே தனக்கும் பிறருக்கும் நற்பயனை விளைவிக்கும் அல்லாமல் நற்பயனை அடைவது அரிதாகும்.

பஞ்ச பூத வகை!

பிருதிவியின் குணம்

பூசவிரணம் பொருமல்போம் பொன்முதலாம்
ஆசையுள்ள பண்டமதில் லுண்டாம்—நேசமதாய்
தின்றிடிற்பாண்டு செழிக்குமிகத்தே மொழியே
சென்றுலகில் மண்குணத்தை தேர்.

(க-து) மண்ணை யறைத்து பற்று போடுவதனல் வாதத்தினுலும் உதரத்தினுலும் பிறக்கும் கட்டிகள் விரணங்கள். வாதப் பொருமலும் போம், அன்றியும் சொர்ண ரத்தின முதலியவைகள் பிறப்பதற்கு இட மாம். இதனைத் தின்ருல் மிருத்தி காயுக்த பாண்டு ரோக முண்டாகும்.

அப்புவின் குணம்

காச மறுந்தந்தங்கழலாது மேகமுதல்
வீசு மலரணியும் வீரியமாம்—வாசமென
உந்திவளர் குன்ம முதாஞ் சொறி இவைபோம்
இந்த நறுந்தண்ணீருக்கே

(க-து) அப்புவென்ற தண்ணீரால் நேத்திரத்தை பற்றி பித்தகாசம், பித்தப்பிரமேகம் உடல்சூடு பித்த குன்மம், வெட்டுகளினுல் பெருக நின்ற உதிரம் சொறிதல் ஆகிய இவைகள் போம் பற்களுக்கு உறுதியும்—சுக்கில விருத்தியும் உண்டாம் என்க.

தேயுவின் குணம்

கண்டைக்கா னேயுள்வலி தாகம் போங்காய்ந்தக்கால்
விண்டே பல பிணியும் விட்டேகும்—விண்டோய்
பொருப்பனேயவிட்ட முலைப்பூவையே நாளு
நெருப்பினது குணங்கா ணீ.

(க-து) தேயுவென்ற நெருப்பினுல் கண்டைக்கால் என்கிற சிறு தொடையினது நோயும் உடல் கடுப்பும் வாத சிலேத்துமம் என்கிற சிற் சில நோய்களும் நீங்கும் என்க.

வாயுவின் குணம்

மேகக்கடுப்பை விளேவிக்கும் வீறநின்ற
தாகமென விளேப்பைச் சாந்தி செய்யு—மேகத்தின்
புண்ணேய்கும் பொல்லாது பூவையரே ரூட்சைக்குக்
கண்ணேய்க்கு மாகாது காற்று

(க-து) வாயுவென்ற காற்ருனது வெள்ளே விழும்போது ஆண்குறி யின் துவாரத்தில் கடுத்தலே யுண்டாக்குவதும் தவிர மிகுதாகம் உடல்சூடு, இளேப்பு ஆகிய இவைகளேத் தணிக்கும். ஆனல் மதுமேக விரணம், காசம், கண்ணேய் இவற்றிற்கு ஆகாது என்க. (தொடரும்)

நோயும் மருந்தும்

வினு: அன்புள்ள ஐயா! எனக்கு வயது 18 ஆகிறது. இது வரையில் எனக்கு எந்த கெட்ட பழக்கத்திலும் ஈடுபட்டதில்லை. ஆனுல் என் சிறுநீர்க் குழாயின் மேல் தோலில் வெள்ளை தழும்பு ஏற்படுகிறது. எனக்கு பயமாக உள்ளது. இது வேறு ஏதாவது நோய்க்கு அறிகுறியோ என்று; அது முதலில் புள்ளிபோல் ஆரம் பிக்கிறது பிறகு பெரியதாகிறது. இதை போக்கி எனக்கு வாழ்வு அளியுங்கள் என்னுல் நேரில் வந்து பார்த்து ஆலோசனைக் கேட்க வும் வசதியில்லை. இதற்கு ஒரு மருந்து சொல்லுங்கள்.

விடை: கவலைப்படாதே. பயம்வேண்டாம். பித்த நோய்களின் ஒரு வகை. எந்தவித கெட்ட பழக்கம் இல்லாத நீ சரக்கொன்றை மரப் பட்டையை 5 பலம் எடுத்து அரைபடி தண்ணீரில் கால்படியாக சுண் டக் காய்ச்சி காலை மாலை 2 வேளை சாப்பிட்டுவர குறிப்பிட்ட நோய் விலகி பழையபடியே நிறம் உண்டாகும். விடாமல் தொடர்ந்து செய்து வெற்றி பெறுவாய்.

வினு: மதிப்பிற்குரிய டாக்டர் அவர்களுக்கு வணக்கத்துடன் எழுதிக்கொண்டது. எனக்கு வயது 72 ஆகிறது. 3 வருடங் களுக்கு முன்புதான் பார்வை எனக்கு மங்க ஆரம்பித்தது. கண் டாக்டரிடம் கண்ணை பரிசோதித்து கண்ணுடிப் போட்டுக்கொண் டேன். அப்பொழுது எனக்கு கேட்ராக்ட் (முதிரவில்லை) என் றும் முதிர்ந்த பிறகுதான் ஆப்ரேஷன் செய்து கண்ணுடிபோட வேண்டியிருக்கும் என்று சொல்லி 3.5 கண்ணுடி வாங்கி கொடுத் தார். அது 2 வருடம் வரைக்கும் சரியாக இருந்து வந்தது. சென்ற 8 மாதத்திற்கு முன்பு கண்ணை பரிசோதித்ததில் இன்னும் ஆறு மாதத்தில் ஆப்ரேஷன் செய்து விடலாம் என்று கண் டாக்டர் சொன்னுர்.

தற்சமயம் எனக்கு 5 கண்ணுடி மாற்றிக்கொடுத்தார். அப் பொழுது படிப்பதற்கு கண்ணுடி தேவைப்படவில்லை. நன்ருக படிப்பேன். ஆனுல் தூரப் பார்வை மட்டும் கண்ணுடி உதவியால் தான் பார்க்க முடிகிறது.

ஒரு மாதமாக அதுவும் மங்கலாக இருந்து வருகிறது. ஆப்ரேஷன் செய்துகொள்வதற்கு என் நண்பர்கள் தடை சொல்கிறார்கள். சில சமயம் நல்லதாகவும் முடியும் (அல்லது கெடுதலாகவும் முடியும் என்று பயமுறுத்துகிறார்கள். உங்கள் வைத்தியத்தில் மிகவும் நம்பிக்கைகொண்ட ஒரு நண்பர் தங்களுடைய மூலிகையினால் தயாரிக்கப்பட்ட தைலமும் கைமுறைகளும் தங்களிடம் இருப்பதாகவும், கட்டாயம் உங்களுக்கு ஆப்ரேஷன் இல்லாமல் கண்பார்வை கண்ணப்பர் கொடுப்பார் என்று நம்பி தங்களுக்கு இக் கடிதத்தை எழுதும்படி சொன்னார். ஆகையினால் தயவுசெய்து இதற்காக வேண்டி நான் என்ன செய்ய வேண்டுமென்று தங்கள் அபிப்பிராயத்தை தெரிவித்தால் அதன்படி நடந்துகொள்ள சித்தமாய் உள்ளேன்.

விடை: ஐயா, உங்கள் கடிதம் கண்டோம். காடராக்ட் என்று சொல்லப்படும் நோயானால் உங்கள் கண்களுக்கு தினம் ஒவ்வொரு துளி இரு கண்களிலும் போட்டுவர வேண்டும். குறிப்பாக விடியற்காலை சூரிய உதயத்திற்குமுன் போடுவதுதான் சிறப்பு. நேத்திரப் பூண்டு தைலத்தால் அனேக பேர்கள் கண் பார்வை பெற்றுள்ளனர். எல்லாம் வல்ல முருகன் திருவருளை நம்பி போட்டு வரலாம். ஆனால் கண்களுக்கு கெடுதல் என்பதே நேத்திரப் பூண்டு தைலத்தில் இதுவரை யாருக்கும் ஏற்பட்டதில்லை. இதுவும் முருகன் திருவருள் அல்லவா? நீங்கள் சந்தா உள்பட பார்சல் செலவுடன் ரூ. 22-00 M.O. அனுப்பினால், பார்சல் வழி அனுப்பப்படும்.

வினா: அன்புள்ள ஆசிரியர் அவர்களுக்கு, வணக்கத்துடன் எழுதிக்கொண்டது. ஐயா, நான் தங்கள் மூலிகைமணியில் கண்டபடி சில வைத்தியங்களைச் செய்து நன்மை பெற்றவன், இப்போது எனக்கு வயது 72. இந்த நிலையில் சில மாதங்களில், சிறுநீர் தொல்லை, அதாவது ஒருநாளைக்கு பதினைந்து தடவைக்கு குறையாமல் சிறு நீர் கழிக்க வேண்டிய நிலையினால், என் உடல் நிலையில் தளர்ச்சி ஏற்பட்டிருக்கிறது. தாங்கள் தயை கூர்ந்து இதற்கு எழுதினால் நான் அதன்படி செய்து பயன் பெறுவேன்.

விடை: தங்களுக்கு நீரில் சர்க்கரை இல்லை இருந்தாலும் சிறுநீர் அடிக்கடி போகிறது இதற்கு சரியான சிகிச்சை நீர் ஆரைக்கீரையை தினந்தோறும் பகல் உணவில் சேர்க்க உமது சிறுநீர் தொல்லை சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் நீங்கும்.

வினு: தற்போது எனது ஒரே மைந்தன் ஐந்தரை வயது பாலகன் கக்கிருமல் நோயினுல் அவதியுற்றிருக்கிருன். இருமல் வந்து ஏகதேசம் 20 நாட்கள் ஆகிறது. குறையவில்லை. ஆங்கில மருத்துவம் ஒன்றும் செய்யவில்லை. இரவில் இருமல் கூடுதலாகவும் பகலில் சற்று குறைவாகவும் உள்ளது. முசுமுசுக்கை இலை எடுத்து காய வைத்து காலை மாலை இரு வேளை காப்பி போல பாலில் கொதிக்கவைத்து பனங்கற்கண்டும் சேர்த்து 10 நாட்களாக கொடுத்து வருகிறேன் குணம் இல்லை.

நான் சைவ உணவு அருந்துபவன். எனது பாலகன் இந்த நோயினுல் மிகவும் மெலிந்து கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிருன்.

இதுவரை நான் தங்களிடம் எந்த மருந்தும் வாங்கியதில்லை. இந்த கக்கிருமலுக்கு உரிய மருந்து தயவு செய்து தெரிவிக்கும்படி பணிவுடன் வேண்டுகிறேன்.

விடை: ஐயா, கக்கிருமல் ஐந்தரை வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர்களுக்கு சில நாட்கள் இருந்து குணமாகும். இடையில் அதிகமாகாமல் இருக்க வேப்பிலை காரம் உருண்டை குளிக்கும்போது தரலாம். சர்க்கரை இனிப்பு வகைகளை அறவே நீக்குவது நல்லது. கக்கிருமல் இருக்குமிடத்தில் முதலை கறி நெருப்பில் போடுவது நல்லது. தூதுவளை பொடியும் தரலாம் முருகர் அருளால் குணமாகி விடும். கவலைப் படாதீர்கள்.

வினு: உடல் பொன்போல மின்னியும், உடலில் புதிய சக்தி ஏற்படவும், எப்பொழுதும் சோர்வில்லாமல் சுறுசுறுப்புடன் இருக்கவும் என்ன செய்ய வேண்டும்?

விடை: மஞ்சள் கரிசாலை தினமும் ஒரு புன்னைக்காய் அளவு காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வரவும் 1 மண்டலம்.

வினு: எனக்கு அடிக்கடி பெரும் ஏப்பம் வருகிறது. நிறைய சாப்பிட்டு ஜீரணமானதால் அல்ல. புளித்த ஏப்பமும் அல்ல. இது எதனுல் வருகிறது. இதைப் போக்குவது எப்படி?

விடை: வாயுத் தொந்தரவால் ஏப்பம் வருகிறது. நல்ல சித்த மருத்துவரை அணுகி கை நாடி காண்பித்து மருந்து சாப்பிடலாம்.

வினு: கடைகளில் விற்கப்படும் நெல்லிக்காய் லேகியம் வாங்கி சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மை என்ன? நெல்லிக்காய் லேகியம் செய்வது எப்படி?

விடை: நெல்லிக்காய் லேகியம் செய்வது எப்படி என்று சுலபமாக கேட்டு விட்டீர். இதை குரு முகாந்திரமாகச் செய்ய வேண்டும். கடைகளில் விற்கப்படும் நெல்லிக்காய் லேகியம் சுமாரான பலன் கிடைக்கும் விற்பனை நோக்கம் கருதி செய்யப்படும். எல்லாமே நற்பயன் விளையும் என்று கூற முடியாது.

வினு: எனக்கு எப்பொழுதும் சளி உற்பத்தி ஆகிக்கொண்டே இருக்கிறது. சளியைத் துப்பிக்கொண்டே இருந்தாலும், சளி வருவது நிற்பதில்லை. நிறுத்துவது எப்படி?

விடை: தூதுவளை கீரை விடாமல் சமையலுடன் சேர்க்கவும் சட்னி துவயல் குழம்பு இப்படி கிடைக்காதபோது உலர்த்தி இடித்து தூளாகச் செய்து தினமும் கொஞ்சம் வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடிக்கலாம்.

வினு: காலையில் குளித்து சாமி கும்பிட்டுவிட்டு சாப்பிடுகிறேன். சாப்பிட்டு முடிந்த சிறிது நேரத்திற்கு எல்லாம் உடல் சோர்வாகி தூக்கம் வருகிறது. சுறுசுறுப்பும் இல்லை, உற்சாகமும் இல்லை. மதியம் சாப்பிட்டவுடன் இதே மாதிரி தங்கள் தயாரிப்பான அமிர்த சஞ்சீவி லேகியம் சாப்பிட்டுக்கொண்டு வருகிறேன். இருந்தும்......

விடை: காலையில் டிபன் சாப்பிட்ட பிறகு தூக்கம்வருகிறது என்றால் உடல் மிகவும் களைப்புற்று சோர்வுடன் உள்ளதாகப் பொருள். உடலை நன்கு ஒரு நல்ல மருத்துவரிடம் சோதித்து தக்க ஆலோசனை பெறவும். அமிர்த சஞ்சீவி லேகியமும் நல்லதுதான். ஆனல் வேறு நோய்களின் குறிகள் உடலில் இருப்பின் என்ன செய்வது அதனால்தான் மருத்துவ சோதனை நல்லது.

வினு: ஜாதிக்காய் ஜாபத்திரி என்பது என்ன? அது எதற்கு பயன்படும்?

விடை: ஜாதிக்காய் ஜாபத்திரி என்பது காமவர்த்தனியாக பயன்படுவது. இது வெற்றிலை பாக்கு போடும்போது போட்டால் காமம் விர்த்தியாகி, உணர்ச்சி பெருகும். சிற்றின்பத்தில் திருப்தியாக அனுபவிக்கலாம்.

வினு: மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி என்ற மூலிகை எதற்கு பயன் படும்?

விடை: இது காயகல்ப மூலிகை—தினமும் நெல்லிக்காயளவு 40 நாள் அரைத்து உண்ண தேகம் வலுக்கும். உடல் காய சித்தியாகும் நோய் அணுகாது. அசல் கரிசலாங்கண்ணியைப் பார்த்து உண்பவர் களுக்கு எந்த நோயினுலும் உடலுக்கு ஊறு என்பது கிடையாது. அதுமட்டுமா? 100 ஆண்டு காலம் நோய் அணுகாமல் சுக ஜீவியாக இருந்து நீண்ட ஆயுளைப் பெருவர்.

வினு: தூதுவளை எதற்கு உபயோகம்?

விடை: தூதுவளை க்ஷயரோகத்தையே போக்கிவிடும், எக்ரே, ரேடியம், ஸ்டெப்டோமைசின் என்ற தற்கால மருந்துகள் எல்லாம் இதன் கால் தூசிக்கு சமானம். தூதுவளையைப்பற்றி சொல்லுவது மஹா அற்புதம் ஆச்சரியம், அதிசயம்.

வினு: ஒரு பெண்ணுடன் மாத ருதுவான இரட்டைப்படை நாட் களில் கூடினுல் ஆண் கரு என்றும் ஒரு புத்தகத்தில் படித்தேன். அதை மாத ருதுவான நாளை முதல் நாளாகக் கொண்டு—கணக்கிட வேண் டுமா? என்பதைத் தாங்கள் தெளிவாகத் தெரிவிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்,

விடை: மாத ருதுவான பின்பு, தலை முழுகிய நாளில் இருந்துதான் கணக்கு வைக்க வேண்டும். அதாவது எண்ணை குளிப்பு அன்று முதல் நாளாக பாவிக்க வேண்டும்,

வினு: எனது தந்தையாருக்கு வயது 65 (ஆண்) வலது உள்ளங் கையில் நடுவிரலுக்குக் கீழ் பக்கம் தோல் பகுதிக்கு உள்பக்கம் ஒரு சிறிய கழற்சிக்காய் அளவு—கை வைத்து தடவினுல் வீக்கம்போல் தெரி கிறது. தடவினுல் வலியும் வீக்கமும் தெரிகிறது. இதனைச் சிலர் வய தானவர்களுக்கு நரம்புத் தடிப்பு என்று கூறுகின்றனர். இதற்குத் தாங் கள் வீக்கம் கரைந்து வலி குறையுமாறு மூலிகை சிகிச்சைமுறை கூறி யருளுமாறு கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

விடை: இதனை நேரில் ஒருதரம் பார்த்தால் குறிப்பிட்ட நோய் என்று கூறலாம்எதற்கும்வலி—வீக்கமும் குறையகருஞ்செம்பைஇலையை விளக்கெண்ணையில் வதக்கி இளஞ் சூட்டுடன் 3 நாளைக்கு இரவில்கட்டி வர வலியும் வீக்கமும் குறையும்.

வினு: ஐயா, எனக்கு வயது 20 இன்னும் திருமணம் ஆகவில்லை. சென்ற 16—11—75 ஞாயிறு அன்று காலை பிரஷ் போட்டு பல் துலக்கி காரி உமிழ்ந்தபோது இரண்டு அல்லது மூன்று துளி ரத்தம் எச்சிலுடன் கலந்து வந்தது. அதன் பிறகு 17—11—75, 18—11—75 அன்றும் அதேபோல் வந்தது. அதன் பிறகு ரத்தம் வருவது நின்று விட்டது. ஆனால் இதற்கு முன்பு இதுமாதிரி ஏற்பட்டது கிடையாது. எனக்கு இருமலோ சளியோ கிடையாது. டி. பி. ஆக இருக்குமோ என ஐயுறுகிறேன். இதற்கான காரணமும், இதை நீக்க வழியும், குறிப்பிடவும்.

குறிப்பு: நான் பீடி, சிகரெட், வெற்றிலை பாக்கு, பொடி, காப்பி, டீ குடிக்கும் பழக்கங்கள் கிடையாது.

விடை: தம்பி, உனக்கு நிச்சயமாக டி பி. இருக்காது. இருமல் சளி இல்லாதவர்க்கு அது வராது. பல் தேய்க்கும்போது ஆனால் பித்த உபரியால் பல் துலக்குப் போது குருதி எச்சிலுடன் வந்திருக்கலாம். காலையில் கைப்பு ருசியாக இருந்தால் பித்தாதிக்கம்தான். எது இருந்தாலும் காலையில் இஞ்சி பகல் சுக்கு தூள் மாலையில் கடுக்காய் தூள் 25 கிராம் சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடிக்கவும்—நீர் எதற்கும் ஒரு சித்த மருத்துவரிடம் நேரிடையாக ஆலோசனை பெறவும். மனோ பயம் நீங்கும்.

வினு: ஐயா, கண்டில் வெண்ணை என்று எதற்கு கூறுவார்கள். அந்த மூலிகை எங்கே கிடைக்கும்.

விடை: கண்டில் வெண்ணை என்பது மூலிகை அல்ல! அது யானை கன்று ஈன்றவுடன் அந்த கன்று முதல் முறையாக போடும் லத்தியைத்தான்—கண்டில் வெண்ணை என்று கூறுவார்கள் இது கேரளாவில் நாட்டு மருந்து கடையில் கிடைக்கும் பற்பல நோய்களுக்கு பயனாகிறது.

வினு: ஒவ்வொரு ஆற்று நீருக்கும் ஒவ்வொரு குணமுண்டு. ஒரு நதியில் ஓடும் நீருக்கும் மற்றொரு நதியில் ஓடும் நீருக்கும் குண வித்தியாசம் உண்டு என்று கூறுகிறார்களே அது உண்மையா?

விடை: அன்புடையீர், ஆமாம். அது உண்மைதான். நதி உற்பத்தியாகும் இடத்தில் என்னென்ன மூலிகைகள் உள்ளதோ அந்த மூலிகைகளின் குணங்களைப் பொருத்ததே நதியின் நீரும். இதை இந்த இதழ் புதிதாக ஆரம்பித்து இருக்கு. பொருள் விளக்கத் தெளிவுரை நன்கு விளக்கும்.

இதய ஒலி

பெருமதிப்பிற்குரிய டாக்டர் A. R. கண்ணப்பர் R.M.P. அவர்களுக்கு வணக்கம் பல இப்பவும் தங்களின் நேத்திரப் பூண்டு தைலம் எங்களூர் போஸ்ட்-மாஸ்டர் அவர்களுக்கு வாங்கி கொடுத்தேன். இதில் அவருக்கு கண் பார்வை நல்ல முறையில் இருக்கிறது. தாங்கள் நீடூழி வாழ இறைவனை வேண்டுகிறோம்.

S. V. ரங்கசாமி திருநாவுக்கரசு டெக்ஸ்டைல்ஸ்
சூரியபாளையம் (P.O.)

எழுந்தனர் இளைஞர்கள்

(சுந்தர்)

எழுந்தனர் இளைஞர்கள் இதய துடிப்புடன்
அழுந்திட, அழித்திடும் 'அலோபதி' வெறுத்தனர்
அனைவரின் உடல்நலன் அழகுடன் பொலிவுற
இனியதோர் வைத்தியம் 'சித்த'மதே என

'மூலிகைமணி'யதன் முதுமொழி தூண்டின
பாலிகை பாலகர் பணியிலோர் புதுமை
வேலிகாண் இடமெலாம் தேடினர் மூலிகை
சாலியாய்க் கூடியே சாதிவேர் கண்டனர்

எந்தெந்த மூலிகை எங்கெங்கே உள்ளன?
என்னென்ன பலன்தரும் பயன்கள் தாம் எத்தனை?
கண்ணப்பர் வழியென்ன கண்டுகொள்வோமென
கல்லிலும் முள்ளிலும் கருத்துடன் தேடினர்

மனத்தினில் பதித்தனர் மூலிகை மன்னனை
கனத்ததோர் புதையலாய் கண்டனர் ஆய்ந்தனர்
ஆராய்ச்சி ஊக்கமும் ஆவலைத் தூண்டிட
பாரினர் வாழ்வது பாங்குடன் ஓங்கவே (எழுந்)

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

S. Thangavelu.
Sri. Kannan Mills
23 Kapar St.,
Beema Nagar
Thiruchirapalli - 620001.

அன்பார்ந்த மருத்துவர் வெங்கடேசனுக்கு எழுதிக்கொண்டது என்னுடைய பெண் T. விஜயலட்சுமியை தாங்கள் பார்த்து சோதித்து மருந்து கொடுத்ததில் பூரண சுகம் ஆகிவிட்டது. கன்னத்தில் இருந்த வெள்ளை பூர்ணமாக மறைந்து விட்டது. எங்கள் இதய பூர்வமான நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு,

எஸ். தங்கவேல்

வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும்: வேலூர் மருத்துவர்
ஆ. இரா. கண்ணப்பர் R.M.P. 7, அருளாம்பாள் வீதி.
தி'நகர் சென்னை - 600017.
மூலிகைமணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர்: K. பாபு D.M.E. சென்னை-30.

Printed by K. Babu, D.M.E., at Mooligai Mani Press, Madras - 30. Editor and Publisher Dr. A. R. Kannappar R.M.P. 7, Arulambal St., T'Nagar, Madras - 600017.